Les Jardins de Cocagne
66 ch. des Plantées
1285 Sézegnin-Athenaz
Tél. +41 22 756 34 45

CCP 12-1652-9

Téléphone pour renseignements: 022
734 28 36

Site internet: www.cocagne.ch
@email: cocagne@cocagne.ch

Les légumes des Jardins de Cocagne

Table des matières

Ail des ours (Allium ursinum)....4
Aubergine....6
Baselle....8
Basilic....10
Basilic violet....14
Bette à tondre....15
Betterave....16
Carotte....17
Cassis....20
Catalogne....22
Céleri-pomme....24
Chicorée frisée....26
Chicorée scarole....28
Chou blanc....29
Chou chinois....31
Chou frisé....33

Chou plume....35
Chou rouge....36
Chou-fleur....38
Ciboulette....40
Cima di rapa....41
Colrave....43
Concombre....45
Coriandre....47
Côtes de bettes....49
Courge....51
Courgette....53
Daïkon....54
Dent-de-lion....55
Epinards....57
Fenouil....59
Fève....61
Haricot....62
Huacatay....64
Laitue batavia....66
Laitue feuille de chêne....67
Laitue pommée....69
Laitue romaine....71
Lattughino verde....72
Maïs doux....73
Menthe....75
Mizuna....76
Navet....78
Oignon....80
Oignon de printemps....82
Ortie....84
Pak Choï....87
Pallarossa....88
Panais....90
Patates....92
Persil....94
Petits pois....97
Poireau....100
Poivron....102
Pomme....104
Pourpier d'hiver....106
Radis noir....107
Radis rouge....108
Raisinets (groseilles)....110
Rampon....112
Roquette....113
Sarriette....115
Sauge....116

Shiso.....118
Tatsoï.....120
Tomate.....121
Topinambour.....123

Ail des ours (Allium ursinum)

Saisons:

Printemps

Généralité :

L'Ail des ours (Allium ursinum ; du celtique all : brûlant et du latin ursus : ours) est une plante herbacée vivace de la famille des Alliacées.

C'est une plante de sous-bois frais et ombragés, à fleurs blanches de 20 à 50 cm de hauteur. Lorsque son feuillage est légèrement froissé, elle dégage une forte odeur - caractéristique - d'ail. C'est une plante sociale qui forme parfois de vastes colonies dans les sous-bois frais ou le long des ruisseaux. Les feuilles apparaissent en février-mars et les fleurs d'avril à juin. La période de la récolte se termine avec les premières fleurs.

L'odeur et/ou le goût dégoûterait les herbivores de la manger.

Origine :

Dans le temps, l'ail des Ours a été consommé en grosses quantités. En effet, on a retrouvé énormément de pollens d'ail des ours, parfois plus que ceux de céréales dans les études sur l'alimentation dans les temps préhistoriques. Donc, c'est que la fleur était aussi consommée…

Au début du 20e siècle les Bruxellois avaient l'habitude, le dimanche après- midi, d'aller se promener dans la foret de Soigne, et de déguster une tartine de fromage blanc aromatisée de

feuilles d'ail des ours avec une bonne Gueuze.

(source: http://www.toildepices.com/index.php?
url=/fr/plantes/angio_mon/liliacee/allium/ursinum.php)

Choix :

Prenez votre ail d'ours bien frais, si vous n'avez pas le temps de l'utiliser immédiatement mettez-le au frigo

Préparation:

Il a été très utilisé en Europe et en Asie. On peut manger son bulbe et ses feuilles comme légume ou condiment. Il est excellent cru dans les salades[2]. Ses feuilles se préparent sous forme de pesto, soupe ou comme épice dans des salades, des tisanes. On peut le cuire comme des épinards, le consommer sur des tartines avec du séré, ou encore dans du yaourt nature. On peut aussi en faire des "chips" pour les apéros en passant simplement les feuilles (préalablement frottée avec un peu d'huile d'olive)au four, sur une plaque. On en fait enfin un beurre assaisonné pour les grillades.

Conservation :

Faites des pesto d'ail d'ours (voir recettes)

Conseils :

Attention : Avant floraison, l'ail des ours peut être confondu avec le muguet de mai ou le Colchique d'automne, qui sont tous deux très toxiques (éventuellement mortels). La distinction peut facilement se faire grâce à l'odeur aillée dégagée par les feuilles froissées de l'ail des ours uniquement.

Conseils santé :

L'ail des ours est une plante médicinale très ancienne connue des Celtes et des Germains. On en a retrouvé des restes dans des habitations du Néolithique. Depuis quelques années, il a retrouvé une popularité du fait de sa haute teneur en vitamine C et de ses propriétés amaigrissantes.

Il est très riche en une huile essentielle sulfurée[1] et également en vitamine C[1]. Autres composants : sulfure de vinyle, sels, aldéhyde instable.

Propriétés:
dépuratif[1], rubéfiant, hypotenseur, antiseptique, anthelminthique

Modes d'emploi:
On utilise le bulbe dans des : teintures, sirops, décoctions, jus, cataplasme de pulpe, essences. Il est conseillé de l'utiliser de préférence cru pour préserver la vitamine C. L'essence est utilisée comme rubéfiant en cas de rhumatismes et comme désinfectant de l'atmosphère intérieure.

Remarques :

Source principale des informations de cette page :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Ail_des_ours

En Russie, l'ail des ours est apprécié et s'appelle Черемша (tcheremcha), ce qui n'a rien à voir avec les ours alors que la Russie en regorge. Encore une légende qui s'envole...

Aubergine

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

L'aubergine est une plante potagère annuelle de la famille des Solanacées, cultivée pour son fruit consommé comme légume. Le terme désigne aussi ce légume.

La variété qui ressemble de près à l'œuf d'une poule aussi bien en forme qu'en dimension est appelée de nos jours aubergine indienne. La variété cultivée en Occident a une forme similaire

mais est beaucoup plus grande et sombre. La chinoise a la forme d'un concombre. Aussi bien la chinoise que l'indienne ont des couleurs qui varient du blanc à la tige jusqu'au pourpre brillant au pourpre profond, mais il existe des variétés albinos.

Synonymes : albergine, ambergine, beringène, bréhéme, bringèle, marignan, mayenne, melanzane, melongène, mérangène, méringeane, verinjeane, viadase... À la Réunion, elle est appelée bringelle.

Origine :

Le nom provient du catalan albergínia, lui-même issu de l'arabe al-bâdinjân, emprunté au persan bâdengân (بادنجان), qui désignait déjà cette plante. L'aubergine s'est aussi appelée mélongène (ou mélongine), terme conservé dans son nom spécifique ainsi que dans l'italien melanzana ou encore en grec melitzána (μελιτζάνα).

Choix :

Les aubergines sont de grands fruits pendants violets ou blancs. Le fruit cru a la texture d'une éponge et un goût assez désagréable, dû à la présence de saponines. Cuit, il devient tendre et développe une saveur riche et complexe, comparable à celle des champignons Portobello, voire du cèpe (l'introduction de tranches d'aubergine dans les cèpes séchés vendus dans le commerce est une fraude souvent constatée).

Préparation:

Moussaka (cuisine greco-turque), Mutabal ou Mtabba (cuisine libanaise), Escalivada (cuisine catalane), Caviar d'aubergine (cuisine provençale), Ratatouille, Pakoras ou beignets de légumes, Karniyarik ("éventré" en francais) (cuisine turque)
Baba ganousch (cuisine libanaise)...

Remarques :

Source principale des informations de cette page :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Aubergine

Baselle

Saisons:

Été

Généralité :

Basella alba, Basella rubra, famille des Basellacées.

La baselle est une plante potagère annuelle. C'est une plante à lianes volubiles rougeâtre, grimpantes d'environ deux mètres de hauteur. Les feuilles sont elliptiques, épaisses, charnues, brillantes, succulentes et mucilagineuses. Les fleurs forment des épis axillaires, de couleur vertes ou roses. Le fruit est noir ou pourpre et contient des graines oléagineuses.

Origine :

L'Epinard de Malabar

On doit à Henri Adrian van Rheede, alors gouverneur des Indes du sud son introduction au jardin botanique d'Amsterdam au début du XVIIe siècle.

La baselle semble avoir ses origines en Asie du Sud-Est. Aujourd'hui, elle est largement présente et établie dans les régions tropicales et tempérées.
C'est en bordure des forêts et dans les clairières ou règne un peu d'humidité que l'on peut la trouver.

Choix :

On utilise les feuilles dont la récolte s'effectue à partir de la mi-juillet et durera jusqu'aux premières gelées. Choisir des plantes bien développées.

Préparation:

On consomme les feuilles. Elles ont un goût acidulé rappelant l'oseille.
On peut les préparer cuites comme les épinards ou tout simplement crue en salade.
On consomme également les pointes de baselle blanche qui contiennent peu d'acidité. Il ne faut pas trop les cuire, juste les faire revenir légèrement à la poêle avec du beurre et du basilic.
Elles accompagnent agréablement un plat de riz, de semoule ou de céréales.

Conseils :

La baselle rouge fut utilisée comme colorant de tissus ou de bois.

Conseils santé :

La baselle contient des vitamines, minéraux et oligo-éléments.
Elle est diurétique, astringente, laxative, fébrifuge, émolliente.
On l'utilise en cas de diarrhée, de constipation, d'urticaire, de toux ou encore de conjonctivite.

La valeur énergétique moyenne de la baselle est de 19 calories au 100 grammes soit 1.80 g de protéines, 0.30 g de lipides et 3.40 g de glucides.

Remarques :

Malabar signifiant aussi "grand costaud" (alors qu'en fait il s'agit d'habitants du Kerala qui ont migré en masse sur les îles de l'océan indient au XIXe), l'épinard de Malabar est peut-être à l'origine de la force du marin "Popeye".

Proverbes anciens du Kerala glanés au hasard de nos voyages:

"Mange tes épinards, tu seras fort comme Popeye"

"Les épinards de Malabar, c'est pas de la daube"

"La baselle, c'est la base"

PS:

- Les Jardins de Cocagne déclinent tout responsabilité quand à ces proverbes fumeux: si vos muscles ne deviennent pas d'airain, ce ne sera pas de notre faute;

- L'épinard de malabar n'a rien, mais alors rien à voir avec les chewing-gums du même nom. Ça, c'est fait avec du pétrole, c'est rigolo mais c'est pas bon.

Basilic

Saisons:

Été

Généralité :

Le basilic (appelé également par dévoiement "pistou") est une plante annuelle de la famille des Lamiacées (labiacées, labiées), tribu des Ocimeae, cultivée comme plante aromatique et condimentaire. Elle est la base du pesto, condiment emblématique de la cuisine italienne.

Le basilic commun est une plante annuelle de 20 à 60 cm de haut, à feuilles ovales-lancéolées, atteignant 2 à 3 cm. Les feuilles sont vert pâle à vert foncé, parfois pourpre violet chez certaines variétés.

Les tiges dressées, ramifiées, ont une section carrée comme beaucoup de labiées, elles ont

tendance à devenir ligneuses et touffues.

Les fleurs, bilabiées, petites et blanches, ont la lèvre supérieure découpée en quatre lobes. Elles sont de petite taille et groupées en longs épis tubulaires, en forme de grappes allongées.

Les graines fines, oblongues, sont noires.

Origine :

Le terme basilic dériverait du grec ancien βαζιλικόν / basilikón (« plante royale »), lui-même dérivé de βασιλεὺς / basileús, roi, par le bas-latin basilicum, royal, en référence à la grande estime portée à cette herbe. La mère de Constantin, Hélène a trouvé la croix du Christ sous un basilic, d'où le nom de la plante.

Cette plante, probablement originaire d'Iran ou d'Inde, est arrivée en Europe via le Moyen-Orient : en Italie et dans le sud de la France au IIe siècle, en Angleterre au XVIIe siècle, puis en Amérique avec les premiers émigrants.

Originaire d'Inde, le basilic était déjà considérée, il y a 4 millénaires, comme une herbe sacrée, offerte aux divinités Vishnou et Krishna. Il a ensuite conquis l'Asie et l'Égypte. Il entrait d'ailleurs dans le processus de momification, car les Égyptiens lui découvrirent très tôt des propriétés antibactériennes et de conservation. Par la suite, il est arrivé en Grèce et à Rome. Récolté par le basileus (souverain) selon des rites mystérieux, c'était une herbe royale et un symbole de fertilité. Là, on se mit aussi à l'utiliser comme ornement, en cuisine mais surtout en pharmacopée. Beaucoup de civilisations l'ont associé à des rites mortuaires : glissé entre les mains des défunts, il était censé les protéger dans leur passage vers l'au-delà. Au fil des siècles, il a gagné l'Europe méridionale puis, aux 16ème et 17ème siècles, l'Angleterre et les États-Unis.

Préparation:

Comme herbe aromatique fraîche avec les salades, les tomates bien mûres, les courgettes, l'ail, les coquillages, les poissons (rouget), les œufs brouillés, le poulet, le lapin, le canard, les salades de crudités, les salades de riz, les pâtes et les sauces (vinaigrettes, au citron, à l'huile d'olive). Il s'utilise de préférence cru car il n'apprécie pas les cuissons longues qui atténuent son parfum. Pour les plats chauds il faut l'ajouter juste avant de servir pour lui conserver sa saveur vive et fraîche. Toujours pour des raisons de préservation de son arôme, il ne se mixe pas, mais se broie dans un mortier avec un pilon.

La soupe au pistou est la recette de soupe traditionnelle de la Provence. C'est une soupe que l'on déguste exclusivement l'été. Pistou provient du latin Pestare qui signifie écraser car il est

indispensable d'écraser les feuilles de basilic au mortier pour bien les incorporer à la préparation. Le mot pistou désigne donc la pommade qui accompagne cette soupe et non le plant de Basilic.

Pesto (Ligurie): recette du nord-ouest de l'Italie. Pilé avec de l'huile d'olive, du pecorino (éventuellement du parmesan), des pignons et de l'ail, il donne une sauce onctueuse pour accompagner les pâtes.

Pistou (sud de la France) : c'est une recette proche du Pesto italien, mais se prépare sans les pignons, pour accompagner les soupes d'été de légumes et de haricots blancs, les pâtes, les beignets de courgette ou d'aubergine.

À noter :

- Le basilic est difficile à accommoder avec d'autres herbes, hormis le persil, le thym, le serpolet, la sarriette et à la rigueur le romarin.

- Il ne se conserve que deux jours au réfrigérateur, enveloppé serré dans un torchon ou dans du papier absorbant légèrement humide.
Sec il perd tout son parfum et il vaut mieux le congeler ciselé.

- Il faut l'effeuiller avant de le ciseler car ses tiges sont parfois coriaces.

- On peut aussi l'écraser au mortier pour faire éclater les cellules qui contiennent l'huile essentielle et mieux libérer ses arômes.

- Le basilic se présente en brins ou en bouquets qui doivent être fermes et verts, mais il peut aussi s'acheter en pot, ce qui permet d'en disposer jusqu'à l'automne.
Comme huile essentielle pour les préparations de parfums et de liqueurs, la plante fraîche distillée donne une essence contenant de l'eucalyptol et de l'eugénol.

Conservation :

Effeuiller le bas des tige et mettre celles-ci dans un verre d'eau. Il se garde ainsi quelques semaines et fera même des racines dans l'eau.

Conseils santé :

En parapharmacie :

Partie utilisée : feuilles et sommités fleuries

Propriété : Stomachique, carminatif, lactagogue, stupéfiant léger

Mode d'emploi : Infusion, poudre, essence, oenolé, cataplasme, vaporisation

Sédatif, antispasmodique des voies digestives, diurétique, antimicrobien, contre l'indigestion et en tant que vermifuge. Il éloignerait les moustiques et c'est un remède contre l'héméralopie.

Le basilic possèderait aussi des vertus narcotiques.

Remarques :

En Inde, le basilic est une plante sacrée et n'est pas utilisée dans l'alimentation.

Source principale des informations de cette page :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Basilic_(plante)

Basilic violet

Saisons:

Été

Généralité :

La variété basilic pourpre est très apprécié des cuisiniers pour son parfun doux et légèrement poivré.

Conseils :

Le basilic pourpre supporte mal des températures au dessous de 10°C. Le basilic pourpre peut être soit congelé ou séché mais il perd une grande partie de son arôme.

Bette à tondre

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

La bette à tondre appelée également côte à tondre est une côte de bette sans côte et qui, comme son nom le suggère, se tond.

Origine :

Très consommée dans les Grisons et dans le nord de l'Italie.

Préparation:

Excellent légume que vous utiliserez en remplacement des épinards dans vos plats cuits mais également dans toutes les recettes de côtes de bette qui n'utilisent que le vert en invitant à réserver les côtes. Les queues ou tiges ne doivent pas être jetées mais cuisinées à l'instar de la feuille car elles sont délicieuses.
Crues elles ont un goût bien terreux qui se mérite mais cuites elles surpassent largement l'épinard.

Betterave

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

La betterave est une plante cultivée pour sa racine charnue utilisée comme légume dans l'alimentation humaine, comme plante fourragère et pour la production du sucre.

Il existe trois types de betteraves :

- betterave sucrière, riche en saccharose ;
- betterave fourragère ;
- betterave potagère, également appelée betterave rouge, carotte rouge ou racine rouge.

Parmi les betteraves potagères, on peut citer la crapaudine, variété très ancienne, rustique et tardive, la longue rouge noire des vertus à racine volumineuse, très productive et la noire plate d'Égypte très précoce dont les racines ne sont presque pas enterrées.

Nom scientifique : Beta vulgaris L. Famille des Chénopodiacées, tribu des Cyclolobae (selon la classification classique) ou famille des Amaranthacées (selon la classification phylogénétique).

Origine :

Les betteraves cultivées, dicotylédones, apétales, dériveraient de la betterave maritime (actuellement classée comme Beta vulgaris L. subsp. maritima (L.) Arcang.) qui est spontanée

sur les rivages maritimes en Europe.

La betterave est connue comme légume depuis l'Antiquité. Les premières traces écrites nous viennent des grecs au Ve siècle av. J.-C. Les principales races de betterave ont été décrites au Moyen Âge, notamment par Matthiole. L'origine de l'utilisation alimentaire des racines de betterave semble se situer dans la grande plaine qui s'étend de l'Allemagne à la Russie

En 1600, Olivier de Serres écrit dans Le théâtre d'agriculture et mesnage des champs :

« Une espèce de pastenades est la bette-rave, laquelle nous est venue d'Italie n'a pas longtemps. C'est une racine fort rouge, assez grosse, dont les feuilles sont des bettes, et tout cela bon à manger, appareillé en cuisine : voire la racine est rangée entre les viandes délicates, dont le jus qu'elle rend en cuisant, semblable à sirop de sucre, est très beau à voir pour sa vermeille couleur. »

Préparation:

Betterave potagère (betterave rouge) : alimentation humaine, généralement cuite de manière industrielle, colorant alimentaire (racine riche en Bétalaïnes). La betterave peut être consommée crue, rapée dans une salade par exemple, mais se mange généralement cuite, soit simplement assaisonnée comme hors d'œuvre, soit en salade avec pomme de terre et mâche ou encore en salade avec des endives.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Betterave

Carotte

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

La carotte (Daucus carota) est une plante bisannuelle de la famille des apiacées (anciennement ombellifères), largement cultivée pour sa racine pivotante charnue, comestible, de couleur généralement orangée, consommée comme légume. Le terme « carotte » désigne aussi ce légume. C'est un légume riche en carotène.

La carotte est une plante herbacée bisannuelle qui peut atteindre 30 centimètres de haut, à racine pivotante, épaisse et allongée.

Les feuilles sont profondément divisées et couvertes de poils.

Les fleurs blanches, de petite taille, sont regroupées en ombelles composées, inflorescence caractéristique de la famille. Ces ombelles ont de 30 à 40 rayons, généralement incurvés vers le sommet. La fleur centrale, relativement plus grande, est rouge pourpre, ce qui distingue les ombelles de carottes au premier coup d'œil. Les fleurs extérieures ont des pétales inégaux, ceux situés vers l'extérieur étant relativement plus grands pour attirer les insectes pollénisateurs. La floraison a lieu de mai à octobre.

Les fruits sont des diakènes, qui portent des côtes munies d'aiguillons participant à leur dissémination par les animaux.

Origine :

La carotte sauvage est originaire de l'Ancien Monde. Elle est naturelle partout en Europe, en Asie centrale et occidentale et en Afrique du Nord. Il en existe de nombreuses sous-espèces et variétés.

La carotte cultivée est présente dans toutes les zones tempérées du monde.

L'ancêtre sauvage de la carotte provient d'Iran, qui reste le centre de la diversité de Daucus carota. La carotte sauvage est une parente de la carotte du jardin. La carotte du jardin produit sa partie comestible la première année et fleurit la deuxième. Si on la laisse monter en graine, elle retourne rapidement à son prototype sauvage qui est théoriquement comestible, mais en fait trop amer et fibreux pour être mangé. Au mésolithique final, elle est non différenciée du panais. On peut distinguer deux variétés de carotte : la carotte de l'Est et la carotte de l'Ouest.

La carotte de l'Est a été domestiquée au Xe siècle et même peut-être plus tôt en Asie centrale, probablement dans ce qui est l'Iran actuel. Les carottes de l'Est, qui sont encore présentes aujourd'hui, sont souvent violettes ou jaunes et ont parfois une racine branchée. La couleur violette est due à la présence d'anthocyanes. La carotte de l'Ouest est apparue suite à des sélections naturelles à la Renaissance, au XVIIe siècle, en Hollande. C'est la première carotte charnue, dite « carotte longue orange ».

Les variétés maraîchères sont cultivées comme des plantes annuelles car ce qui intéresse le jardinier est la racine tubérisée et non la graine. La plupart des variétés présentent une couleur orange caractéristique. Il existe aussi des carottes fourragères blanches. Des variétés anciennes aujourd'hui en voie d'extinction (cf catalogue des espèces et variétés) sont aussi de couleur rouge, violette ou jaune.

Préparation:

Les carottes sont souvent consommées crues, râpées, en salade seules ou en association avec d'autres légumes comme le céleri-rave ou la betterave. Cuites, elles entrent dans la composition des potées, des soupes, des purées. Coupées en rondelles, elles accompagnent les plats en sauce. Elles peuvent être aussi consommées seules, cuites à la vapeur (carottes Vichy). Enfin, on peut en faire des gâteaux ou du jus.

Les fanes, également appelées échevis en Suisse romande, sont parfois consommées en soupe, et on tire de l'huile essentielle des graines.

En dehors des antioxydants, carotène et vitamines qu'elle renferme, la carotte a longtemps bénéficié d'une légendaire efficacité sur la vue humaine. L'histoire évoque le cas des pilotes de la Royal Air Force lesquels, durant la Seconde Guerre mondiale, prenaient régulièrement des carottes pour améliorer leur vision nocturne. En réalité, cette propagande militaire britannique a mis l'accent sur la consommation de carottes pour dissimuler l'utilisation de radars embarqués sur les avions chasseurs de nuit[2].

Conservation :

Les carottes d'hiver récoltées en octobre peuvent se conserver en cave, à l'abri du gel, souvent dans du sable pendant quelques mois avant qu'elles ne deviennent boiseuses.

Remarques :

Source principale des informations de cette page :
http://fr.wikipedia.org/wiki/Carotte

Cassis

Saisons:

Été

Généralité :

Le cassis est le fruit et le nom d'un arbrisseau, le cassis ou groseillier noir (Ribes nigrum) de la famille des Grossulariacées originaire de l'Europe septentrionale.

Origine :

Le premier témoignage sur l'action thérapeutique des feuilles de cassis, est celui d' Hildegarde de Bingen, haute figure spirituelle du XIIe siècle, qui les recommande en onguent pour guérir la goutte.

En 1712, l'abbé Pierre Bailly de Montaran, habitant Bordeaux, écrivit un ouvrage intitulé «Les propriétés admirables du cassis».

Le cassis fut très vite auréolé d'une solide réputation, les Français le considérèrent au XVIIIe siècle comme une véritable panacée et beaucoup en plantèrent un pied dans leur jardin.

En 1841, après un voyage à Paris où il s'étonne de la renommée du ratafia de Neuilly, Auguste-Denis Lagoutte produit à Dijon la première liqueur de crème de cassis, connue aujourd'hui à travers le monde entier.

Préparation:

Avec le cassis, on peut réaliser des gelées, des confitures, des tartes avec d'autres fruits rouges ou en charlotte, et des sorbets. On peut aussi le consommer de manière liquide, avec la célèbre crème de cassis que l'on utilise pour faire les kirs, du nectar (très apprécié en Bulgarie), des sirops, des liqueurs, de la purée ou du coulis.

Le cassis se conserve bien par la congélation, et peut constituer une intéressante réserve de fruits rouges pour l'hiver.

Conseils santé :

Le cassis est un concentré d'énergie et de principes actifs :

* Son fer et sa richesse en vitamine C, en font un excellent fortifiant anti-fatigue et anti-infectieux.
* Son calcium (60 mg pour 100 g) contribue aussi à la santé des os.
* Il favorise l'élimination de l'acide urique. Il est donc conseillé pour soulager les rhumatismes, la goutte, et l'arthrose, on trouve dans le commerce des préparations à base de bourgeons et d'« harpagophytum ».
* Diurétique et dépuratif puissant, il stimule la fonction hépatique et la fonction rénale. Il est recommandé en cas d'obésité.
* Il est bénéfique dans le cadre de troubles circulatoires et d'hypertension.
* C'est un anti-diarrhéique indiqué en cas de dysenterie.
* C'est un cicatrisant efficace, il accélère la guérison des plaies, des furoncles, des abcès et des piqûres d'insectes (application externe).

Ses feuilles sont très utilisées en herboristerie, séchées et finement broyées.

Remarques :

Ne pas confondre le fruit et le Principe de Dijon (http://fr.wikipedia.org/wiki/Principe_du_cassis_de_Dijon), nettement plus saumâtre...

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Cassis_%28fruit%29

Catalogne

Saisons:

Automne

Généralité :

Chicorée normale ou frisée. Ses feuilles ressemblent à celles du pissenlit. Elle pousse en touffe serrée.
Vendue couramment sur les marchés au Canada et en Belgique.
Cette chicorée, tendre et légèrement amère est consommée depuis des siècles dans toute l'Europe méridionale.

Origine :

Particulièrement populaire en Italie d'où elle est elle est originaire et où on l'appelle CICORIA CATALOGNA.
C'est un légume inconnu en Catalogne!
Les grecques, grands amateurs d'amertume autant que les italiens, la consomment également.

Préparation:

Toutes les chicorées peuvent se servir en salade avec, comme pour le pissenlit, une vinaigrette tiède que l’on verse sur les feuilles pour les attendrir. Accompagner de croûtons de pain frottés à l’ail.
Elles sont très consommées par les Italiens, en particulier :
- Dans la région de Rome où elles sont connues sous le nom de puntarelle. La partie blanche est

découpée en fines lamelles blanches et vertes consommées en salades, et vendues sur tous les marchés romains prêtes à consommer.
- En Vénétie ou elles sont connues sous le nom de Chicorée catalane de Chioggia, et consommées bouillies
La "catalogne" se prépare également braisée, mijotée en ragoût, à la cocotte ou légèrement blanchie, assaisonnée et servie comme une simple salade.
Outre son accompagnement harmonieux des produits à base de porc, elle doit vraisemblablement un bonne part de sa popularité à sa capacité d'attendrir considérablement les viandes.

Conseils :

Ne laver la chicorée qu'au moment de l'apprêter. Pour atténuer l'amertume des feuilles, les faire tremper une dizaine de minutes dans l'eau froide avant de les préparer.

Remarques :

Sources : http://fr.wikipedia.org/wiki/Chicor%C3%A9e#Chicor.C3.A9e_de_Catalogne
http://lesjardinsdepomone.skynetblogs.be/archive/2009/04/06/potee-de-chicoree-de-catalogne-chorizo-et-jarrets-de-porc.html

---

Céleri-pomme

Saisons:

Automne, Hiver

Généralité :

Le céleri-pomme ou céleri-rave est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Apiacées, cultivée comme plante potagère pour la base de sa tige tubérisée consommée comme légume. C'est une variété de céleri.

Nom scientifique : Apium graveolens L. var. rapaceum (Mill.) Gaudin, famille des Apiacées (Ombellifères), tribu des Apieae.

Nom commun : céleri-rave, céleri-navet, céleri pansu. de : Knollensellerie, Wurzelsellerie, en : celeriac, celery-root, es : apirrábano, apio nabo.

Origine :

C'est une plante herbacée bisannuelle, haute de 50 à 80 cm, à tiges creuses et amères.

Les feuilles très découpées, odorantes, sont vert foncé. Elles ont un pétiole creux en gouttière, légèrement teinté de rouge, amer. Elles se développent en rosette au-dessus de la « boule ».

Les fleurs blanches verdâtres apparaissent la deuxième année, si la plante n'est pas récoltée, et sont groupées en ombelles.

La base de la tige, plus exactement l'hypocotyle, partie située initialement entre le collet et les

cotylédons, est tubérisée et forme une boule, une sorte de « pomme » qui porte les racines d'un côté et les feuilles de l'autre. Son poids est un moyenne de 800 g à 1 kg, et son diamètre est de 10 cm environ à plein développement. Les racines très ramifiées peuvent s'étendre assez profondément.

Préparation:

Les boules de céleri-rave peuvent se consommer crues ou cuites. Crues, on les prépare en salade, coupées en tranches ou en rémoulade, râpées. Cuites elles se préparent de diverses manières, sautées, en gratin, en ragoût, en purée, en frites…, et accompagnent les plats de viande.

Les feuilles ont des qualités aromatiques comme celles des autres variétés de céleri.

Conservation :

Pour conserver les céleris-raves, on peut les placer dans des tranchées couvertes de paille pour les préserver du gel ou en cave dans du sable.

Conseils santé :

C’est une excellente source de vitamine K, en plus de renfermer plusieurs autres vitamines et minéraux.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://fr.wikipedia.org/wiki/C%C3%A9leri-rave

Chicorée frisée

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

La frisée, ou chicorée frisée est une salade couramment cultivée. Sur le plan botanique, c'est une sous-espèce de la chicorée endive dont il existe de nombreuses variétés. C'est une salade qui se cultive principalement en été et en automne.

Nom scientifique : Cichorium endivia var. crispum, famille des Asteraceae.

Noms vernaculaires : frisée, endive à fines côtes...

Plante à nombreuses feuilles vertes découpées et frisées, disposées en rosette étalée.

Saveur légèrement amère.

Origine :

probablement indienne

Préparation:

Rafraîchir sous l’eau froide ; éponger. Ne jamais faire tremper.

Conservation :

Fragile, la chicorée n’accepte qu’un séjour de quelques jours dans un endroit frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Pour augmenter son temps de conservation, on peut la laver, l’essorer ou bien la secouer et l’envelopper dans un linge humide.

Conseils :

Pour une salade, marier la chicorée verte et la chicorée blanche.
Idéale avec des petits lardons et un oeuf poché.

Frisée au chèvre et aux raisins
Faire un lit de chicorée frisée au fond de chaque assiette. Déposer une tranche épaisse de chèvre ; arroser d’un mélange huile d’olive - huile de noix - jus de citron ; garnir de cerneaux de noix et de raisins sans pépins coupés en deux.

Frisée à la vapeur
Cuire la laitue à la vapeur pendant 8 minutes environ avec des quartiers de pommes. Arroser d’huile, de jus de citron ; assaisonner de fleur de sel et de cannelle.

Salade landaise
Cette salade est agrémentée de jambon cru, des gésiers, des magrets et du foie gras juste saisis à la poêle et taillés en lanières. Arroser d’huile neutre et de vinaigre de vin blanc.

Conseils santé :

Calories : 12, glucides : 1g, matières grasses : 0,2 g, protéines : 1,6 g, fibres : 2,6. Riche en calcium, fer, magnésium, potassium, sodium, B-carotène, vitamines B et C.

Remarques :

Sources principales:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Chicor%C3%A9e_fris%C3%A9e
http://www.saveursdumonde.net/produits/legumes/chicoree-frisee/

Conseils santé:
La racine contient des fructanes, des substances aux propriétés santé particulières.

Chicorée scarole

Saisons:

Automne

Préparation:

voir Chicorée frisée

Chou blanc

Saisons:

Hiver

Généralité :

Chou blanc, chou cavalier ou chou fourrager (Brassica oleracea viridis).

C'est l'un des plus anciens membres de la famille des choux et l'un des plus résistants. Comme le chou frisé, il peut supporter des températures aussi basses que -15°C et il survit aussi à des températures élevées.

Le Chou sauvage ou « Chou des falaises » (Brassica oleracea subsp. Oleracea, ancêtre de touts les choux cultivés) n'est plus naturellement présent que sur certaines dunes, bandes de galets et falaises littorales atlantiques d'Europe de l'Ouest (France, Espagne, sud du Royaume-Uni).

En France, ce chou est encore présent, mais rare ou en forte régression en Basse-Normandie, Nord-Pas-de-Calais et Poitou-Charentes. Dans ces régions il ne subsiste qu'à l'état d'individus isolés ou en petites populations très localisées et menacées. Par contre, en Haute-Normandie il est

encore abondant et ne montre pas de signe de régression. On ignore cependant comment l'espèce affrontera le dérèglement climatique attendu, ainsi que la montée du niveau des océans. Au vu des critères UICN, le chou sauvage est classé dans la catégorie préoccupation mineure (LC).

L'histoire du chou semble se confondre avec celle de la civilisation occidentale.

Note: Idiotisme botanique "faire chou blanc"
Cette expression, qui signifie "subir un échec", pourrait venir du Berry où un coup se prononçait "choup" en dialecte berrichon. Au jeu de quilles, très en vogue au XVIe siècle, un c[h]oup blanc était un coup nul, sans résultat.

Origine :

Sud-ouest de l'Europe; sa culture en tant que légume remonte à la plus haute Antiquité, à partir de formes sauvages originaires d'Europe de l'Ouest ou méridionale.

Préparation:

Laver à l'eau courante le chou cavalier afin d'éliminer toute trace de sable ou de terre puis détacher les feuilles de la côte fibreuse et jeter cette dernière. Le chou cavalier peut s'apprêter comme l'épinard. Il ajoute une note épicée aux salades. Le chou cavalier se marie agréablement à l'orge, au riz, à la pomme de terre, et à toute légumineuse. Sa forte saveur s'adapte particulièrement bien aux soupes et aux ragoûts.

Conservation :

Envelopper le chou cavalier sans l'avoir lavé dans du papier absorbant, puis le placer dans un sac de plastique perforé avant de le conserver au réfrigérateur. Le blanchir quelques minutes avant de le congeler.

Conseils :

Sauvez les espèces menacées en consommant du chou blanc d'élevage (de Cocagne, évidemment!).

Conseils santé :

Source de vitamine C et d’acide folique.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_blanc
http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_cavalier
http://www.servicevie.com/bien-manger/guide-des-aliments/legumes/choux/chou-cavalier/a/1403
http://www.guide-des-aliments.com/dietetique/fiche_chou-cavalier_118.html
http://fr.wiktionary.org/wiki/faire_chou_blanc

Chou chinois

Saisons:

Printemps, Automne, Hiver

Généralité :

Le pe-tsaï, ou chou chinois ou chou de Pékin (白菜 , pinyin báicài), est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, largement cultivée comme plante potagère pour ses feuilles consommées comme légume.

Noms scientifique : Brassica rapa L. subsp. pekinensis (Lour.) Hanelt (synomyne : Brassica pekinensis (Lour.) Rupr.), famille des Brassicacées, sous-famille des Brassicoideae.

Noms vernaculaires : pe-tsaï, chou de Pékin, chou chinois, chou de Shanton.

Origine :

Brassica rapa pourrait être la première plante du genre Brassica à avoir été domestiquée. Cette espèce vient probablement de deux lignées complètement indépendantes : l'une d'origine occidentale (Europe, Asie centrale et Inde) comprenant le navet et le colza, et l'autre, d'origine orientale (Asie de l'Est), comprenant des légumes à feuilles (nombreuses variantes du chou chinois). C’est de la province d'Anhui, dans le sud de la Chine, que viendrait cette deuxième lignée qui se serait ensuite dispersée dans d'autres parties du monde. Bien qu'on ne retrouve aucune mention du chou chinois dans les écrits avant le Ve siècle de notre ère, des chercheurs estiment qu'il est fort possible qu'on l'ait cultivé il y a quelque 7 000 ans.

Chou sur corde à linge
En Chine, on accrochait autrefois les feuilles de chou sur des cordes pour les faire sécher en prévision de l'hiver. À l'automne, toutes les cours des maisons étaient ainsi garnies de rangées de feuilles de chou suspendues. Cette habitude existe encore dans certaines campagnes où le réfrigérateur n'est toujours pas la norme.

Introduit en Occident à la fin du XIXe siècle, le chou chinois s'est récemment acquis une excellente réputation partout dans le monde occidental en raison de sa valeur nutritive, de ses rendements et du fait que sa période de production est relativement courte (50 à 60 jours pour les variétés hâtives).

Dans son pays d'origine, la Chine, le chou est le légume par excellence, et le caractère 菜 , pinyin cài désigne les plats de viande et de légumes, tout ce qui n'est pas le 飯 / 饭 fàn (riz, nouilles, mantou, galettes, bouillies). Il est consommé en soupe, en salade, sauté avec la viande, en composant de la farce des Jiaozi (raviolis) et des galettes fourrées.

Fermenté, le Pe-Tsaï est à la base du kimchi dans la cuisine coréenne.

Préparation:

* En bouillon, faire dorer un peu d'oignons émincés, ajouter un peu d'ail et de gingembre pilé, puis de l'eau salée que l'on porte à ébulition. Jeter le chou préalablement émincé (grossièrement) laisser cuire entre 5 et 7 minutes.
* À l'étouffée, même procédé, mais on met les morceaux de chou émincé dans la cocotte, sans eau, on sale et on couvre pendant 8 - 9 minutes, selon qu'on le préfère al dente ou bien cuit.
* Cru, feuilles émincées en salade avec une vinaigrette.

Conservation :

Pour les garder quelques semaines, rentrez-les dans un local frais et aéré, à l'abri du gel. Une cave peut très bien faire l'affaire. Surveillez-les régulièrement et éliminez immédiatement tous ceux qui commencent à présenter des signes de pourriture.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_chinois
http://www.rustica.fr/articles-jardin/legumes-et-potager/recolter-et-conserver-chou-chinois,1911.html

---

Chou frisé

Saisons:

Automne, Hiver

Généralité :

Le chou frisé (Brassica oleracea var. italica), appelé également borécole, est une variété de chou, plante herbacée de la famille des Brassicacées consommé comme légume.

Origine :

Le chou frisé est une plante potagère dont les premiers plants auraient été cultivés de façon importante dans la région méditerranéenne par les Romains. Au Moyen Âge, il devint chez les paysans un aliment de base. Le chou frisé supporte de basses températures hivernales et font de lui l'un des choux les plus résistant de cette famille.

Préparation:

Dénuder la base du chou frisé puis couper le trognon. Séparer chacune de ses feuilles et les laver abondamment sous l'eau courante afin de retirer insectes et terre. Le chou frisé est délicieux nappé de sauce et gratiné.Il diffuse sa saveur particulière au soupes et au ragoûts.

Conservation :

Placer au réfrigérateur le chou frisé non lavé les feuilles bien serrées dans un sac de plastique perforé. Congeler le chou frisé une fois blanchi quelques minutes.

Conseils :

Le chou frisé se cuit une trentaine de minutes à l'eau, à la vapeur, ou encore braisé, sauté ou farci.

Conseils santé :

Le chou frisé est considéré comme l'une des plantes les plus nutritives, avec des propriétés antioxydantes et anti-inflamatoires puissantes.

Il est très riche en bétacarotène, vitamine K, vitamine A, vitamine C, lutéine ainsi qu'en zéaxanthine. Il est en outre riche en calcium.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_fris%C3%A9
http://www.guide-des-aliments.com/dietetique/fiche_chou-frise_123.html

---

Chou plume

Saisons:

Automne, Hiver

Généralité :

Appelé également Chou frisé non-pommé ou Kale. C'est un chou qui a la particularité de ne pas former de pommes et dont les feuilles se récoltent une à une le long de la tige. Il a également l'énorme avantages de passer l'hiver en pleine terre dans nos contrées et de pouvoir se récolter jusqu'en mars, avant la montée à graines.

Origine :

Il existe de nombreuses variétés cultivées aussi bien en Italie qu'au Portugual, en Allemagne qu'aux Etats-Unis.

Préparation:

Les feuilles allongées et assez coriaces sont coupées plus ou moins finement et cuites dans n'importe quelle préparation requérant du chou.

Conseils santé :

Attention, météorisant!

Chou rouge

Saisons:

Automne, Hiver

Généralité :

Le chou rouge (Brassica oleracea var. capitata f. rubra) est une forme de chou cabus - la plupart du temps de couleur pourpre - aux propriétés culinaires et chimiques diverses.

La couleur de ses feuilles peut varier selon l'acidité du sol en raison des propriétés acido-basiques de molécules de la famille des anthocyanes entrant dans les composants du chou rouge. Cultivé sur des sols acides, le chou rouge prend une teinte plutôt rougeâtre alors que sur des terres basiques, le chou rouge est parfois bleuté. Cette propriété est exploitée pour faire du jus de chou rouge un indicateur coloré naturel de pH.

Origine :

Le chou rouge est originaire du bassin méditerranéen et de la côte atlantique. Il est connu en Europe depuis le VIIIème siècle, mais ce n'est qu'au XIème siècle, grâce au travail des botanistes, que l'on commença à faire la différence entre le chou blanc et le rouge.

Préparation:

Coupez le trognon et enlevez les feuilles abîmées sur les bords, coupez le chou en quatre et ôtez la tige centrale, nettoyez-le et faites-le égoutter puis découpez-le selon la recette.

Conservation :

Le chou rouge se conserve plus longtemps que les autres variétés de chou.

Conseils :

Cuisiné, le chou rouge tournera normalement au bleu. Pour maintenir une couleur rouge, on peut l'arroser de vinaigre ou au jus naturellement acide.

Conseils santé :

Riches en vitamines, en minéraux et en fibres, le chou rouge peut nous être bénéfique de différentes manières: - Peut réduire le risque de cancer. - Aide à limiter les maladies cardio-vasculaires. - Diminue le risque de cataracte.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou_rouge
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=39

Chou-fleur

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

Le chou-fleur est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère pour son méristème floral hypertrophié et charnu, consommé comme légume. Le terme désigne aussi ce légume.

Il s'agit d'une variété du chou commun (Brassica oleracea), issue de plusieurs siècles de sélection.

Noms communs : Chou-fleur, chou de Chypre. de : Blumenkohl, en : cauliflower, es : coliflor, it : cavolfiore.

Origine :

On suppose que le chou-fleur vient de Chine via le Moyen-Orient. Introduit en Espagne par les Maures dès le XIIe siècle, il s'est répandu ensuite en Europe. Le chou-fleur a été consommé pour la première fois en Allemagne, il y a 300 ans seulement. Les premiers choux-fleurs avaient la taille d'une balle de tennis. Peu à peu, on leur a donné la grande taille qu'ils ont actuellement. Ils appartiennent à la famille des crucifères.

Préparation:

Partagez le légume par bouquets, puis passez-les sous l'eau pour les nettoyer. Il existe deux façons de cuire le chou-fleur: - Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante un peu salée, faites cuire pendant 10-15 minutes vos petits bouquets. - A la vapeur, laissez-les 5-10 minutes. Pour cuire un chou-fleur entier, arrachez les grosses feuilles (vous pouvez conserver les autres). Les très gros spécimens sont meilleurs coupés en deux ou fragmentés en bouquets, ce qui évite que l'extérieur ne soit trop cuit et l'intérieur pas assez. Certaines personnes coupent la queue, d'autres l'apprécient et n'en enlèvent que l'extrémité trop dure.

Conservation :

On peut conserver le chou-fleur 2-3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il se congèle bien et peut se garder pendant au moins 6 mois au congélateur.

Conseils :

Pour vous débarrasser des petites bestioles qui auraient pu se faufiler entre les fleurs, plongez la tête du chou-fleur dans de l'eau froide salée, additionnée de quelques gouttes de jus de citron. Après 15 minutes, la fleur est exempte d'insecte. Si vous devez garder un chou-fleur 1 ou 2 jours au réfrigérateur, rabattez les feuilles sur les fleurs et placez-le dans le bac à légumes, la tête en bas. Ajouter un peu de jus de citron à l'eau de cuisson afin que le chou-fleur reste blanc. Débutez la cuisson sans couvercle afin que les odeurs désagréables s'évaporent plus rapidement.

Conseils santé :

Le chou-fleur contient du potassium, du magnésium, du fer et du zinc, mais la quantité de ces substances diminue à la cuisson; c'est pourquoi, prenez soin de le blanchir à l'eau bouillante et de ne pas le cuire trop longtemps. C'est aussi une bonne source de vitamines A et C. Le chou-fleur fait partie des légumes qui peuvent provoquer des gaz durant leur digestion ; il est donc déconseillé de le consommer lors de troubles digestifs.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou-fleur
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=44

Ciboulette

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

La ciboulette forme de petits bulbes qui se multiplient dans le sol mais ce sont les feuilles de la plante qu'on utilise. Plante aromatique, son goût légèrement piquant ressemble à celui du poireau. On distingue les variétés à feuillage fin, moyen et grossier. Celle aux feuilles fines est plus tendre et est plus douce. Les variétés à feuilles moyennes et grosses ont un meilleur rendement, se cultivent plus facilement et se prêtent mieux au forçage.

Origine :

Plante vivace, spontanée, la ciboulette fut vraisemblablement introduite chez nous, de l'Italie, durant le Moyen Age. Sa forme cultivée aux feuilles tubulaires est connue depuis très longtemps.

Préparation:

Lavez-le puis coupez-le finement.

Conservation :

La ciboulette ne se conserve que quelques jours au frais. Elle peut être congelée ou séchée. Dans un récipient hermétique et à l'abri de la chaleur, la ciboulette se conservera plus longtemps sans diminuer sa qualité.

Conseils :

Ne l'oubliez pas pour décorer vos plats.

Conseils santé :

Au printemps, sa teneur en vitamine C est d'un apport important.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=47

Cima di rapa

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

C'est une plante annuelle aux feuillages vigoureux et munie de fines racines. La Cima di rapa en cluture ressemble à la navette, plante oléagineuse. Elle forme un feuillage vert foncé et une hampe florale qui peut mesurer jusqu'à 80 cm suivant les variétés. Le bouquet floral est jaunâtre. Toute la plante est comestible. L'odeur et le goût de chou sont bien marqué chez ce légume.

Le Brocoli-rave (Brassica ruvo) est une espèce de la famille des Brassicaceae. C'est un légume commun en cuisine chinoise, italienne et galicienne.

Il ressemble au brocoli chinois (Brassica oleracea var. alboglabra), mais il est bien plus amer.

Il a beaucoup de feuilles pointues qui entourent un bourgeon vert qui est très semblable à une petite tête de brocoli. Son goût est proche de la noix, amère et piquante.

Origine :

La Cima di rapa est un légume typique cultivé dans les pouille et en Campanie dans le sud de l'Italie. C'est une mauvaise herbe appellée Brassica qui a donné naissance à la Cima di rapa.

Choix :

Le goût de la Cima di rapa est plus doux si l'on prend soin de n'utiliser que les tiges charnues, dont les boutons floraux sont encore verts et fermés.

Préparation:

Hormis l'hiver, on la trouve sur les marchés durant toute l'année D'août à octobre, la tige principale est très ferme et lourde.

Conseils santé :

C'est une source de vitamines A, C, et K ainsi que de potassium, de calcium, et de fer.

Remarques :

Source principale des informations de cette page:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Brocoli-rave

Colrave

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

Le chou-rave est une variété de chou, plante herbacée bisannuelle de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère pour la base de sa tige renflée, consommée comme légume.

Pluriel : choux-raves

Nom scientifique : Brassica oleracea L. var. gongylodes, famille des Brassicacées, sous-famille des Brassicoideae.

Noms communs : chou-rave, chou de Siam, boule de Siam; en Suisse romande : colrave, chou-pomme

Allemand : Kohlrabi ; anglais : cabbage turnip, kohlrabi ; espagnol : col rábano, colinabo.

Origine :

Cette plante est connue seulement à l'état cultivé.

C'est une plante qui figurait parmi les plantes potagères recommandées dans le capitulaire De Villis au Moyen Âge.

Préparation:

La boule formée par la tige renflée constitue un légume dont le goût rappelle celui du navet. Il peut se manger :

* cru, râpé en salade ;
* cuit après l'avoir coupé en tranche ; il peut s'accommoder de diverses façons : potage, ragoût, sauté...

Pour Jérome Estèbe "Top Slurp",

"C'est un légume de la famille des crucifères, d'un vert tendre dehors et légèrement translucide dedans, doté d'antennes dressées sur la tête qui lui donnent un distrayant air de vaisseau spatial. C'est un légume au goût subtil et singulier, d'une amertume délicate, évoquant un mix entre la châtaigne et le navet. Un légume digeste, qui reste ferme à la cuisson et s'engloutit dans l'allégresse, simplement détaillé en cubes, passé une dizaine de minutes dans le panier vapeur, puis arrosé d'une bonne huile d'olive et de fleur de sel. Point barre. Cette bête-là se croque nue."

Remarques :

Sources:
Wikipédia http://fr.wikipedia.org/wiki/Chou-rave
TopSlurp http://jeromeestebe.blog.tdg.ch/archive/2007/03/19/colrave-chou-pomme-ou-chou-rave-on-t-aime-tendrement.html

Concombre

Saisons:

Printemps, Été

Généralité :

Le concombre est classé légume-fruit : on en distingue différents types - le concombre à vinaigre et le cornichon : les petits fruits épineux ou lisses sont conservés au vinaigre à l'état de non-maturité - le concombre à peler: aux gros fruits cylindriques et aux parois épaisses que l'on le prépare en vinaigrette - le concombre à salade, de pleine terre, dont les longs fruits sont d'un vert moyen. - le concombre de couche, vert foncé, d'environ 20 cm.

Origine :

Une des plus vieilles plantes potagères au monde, le concombre provient vraisemblablement d'une plante sauvage aux petits fruits amers qui pousse sous les climats chauds et humides du nord de l'Inde. Très tôt sa culture fut introduite en Grèce, puis à Rome pour atteindre enfin l'ouest de l'Europe au Moyen Age, grâce aux populations byzantines. Le mot concombre qui apparaît vers 1390 est issu du latin cucumis, cucumeris. Le Roi Soleil aimait énormément le concombre dans ses nombreuses salades, bien qu'il soit plus amer que maintenant. Le nouveau type dit hollandais, long, rectiligne, lisse et surtout dépourvu d'amertume, a été développé seulement après la Seconde Guerre mondiale, aux Pays-Bas.

Préparation:

Lavez-le ou pelez-le si vous n'aimez pas sa peau légèrement amère. Détaillez-le en rondelles, en bâtonnets ou en cubes selon les recettes.

Conservation :

Comme tous les légumes riches en eau, le concombre doit se consommer le plus rapidement possible après sa récolte. Il se flétrit à chaleur ambiante, conservez le donc au frais, dans un endroit humide. Dans le bac à légumes du réfrigérateur, il se gardera alors 5 ou 6 jours.

Conseils :

Dans le but de rendre le concombre plus digeste, il est recommandé de le découper en rondelles, de les recouvrir de gros sel et de laisser agir quelques heures. Le concombre est utilisé en cosmétique pour apaiser les rougeurs et les démangeaisons par application directe de la pulpe sur la peau. Pour soulager les coups de soleil, appliquez le jus d'un demi-concombre, mélangé à une cuillérée de lait.

Conseils santé :

Peu énergétique mais riche en eau et en vitamines (surtout B et C), le concombre possède des propriétés curatives et aide à la dissolution de l'acide urique. Le concombre se mange en salade mais il est peu digeste pour les personnes ayant des problèmes intestinaux.

Remarques :

Source:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=49

Coriandre

Saisons:

Été

Généralité :

La coriandre (Coriandrum sativum) est une plante herbacée annuelle de la famille des Apiacées (Ombellifères).

Origine :

Le mot français vient du latin classique coriandrium, lui-même issu du grec κορίανδρον / koríandron ou κορίαννον / koríannon. L'étymologie courante fait dériver le grec de la racine κοριϛ / koris, « punaise », à cause de l'odeur; cependant le Dictionnaire historique de la langue française réfute cette version, parlant d'un terme « probablement d'origine méditerranéenne ». John Chadwick fait un rapprochement entre la forme mycénienne du mot, koriadnon, et le nom d'Ariane, la fille de Minos.

Son nom arabe est كزبور / kuzbūr (bien qu'à Alger, on l'appelle حشيش / hachiche - qui signifie, littéralement, "herbe"). La coriandre est aussi appelée « persil arabe » par les Français d'Afrique du Nord.

En Amérique latine, on l'appelle par son nom espagnol cilantro.

L'origine de la coriandre fait débat, certains considérant qu'elle vient du Proche-Orient, d'autres d'Europe.

Conseils santé :

Elle est utilisée traditionnellement comme anxiolytique dans les insomnies en Iran.

On prête à la coriandre des vertus carminatives.

Fraîche, elle est réputée diurétique.

Recette traditionnelle indienne : faire bouillir une quantité égale de graines de coriandre et de cumin et laisser refroidir avant de consommer.

Anaphrodisiaque

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Coriandre

Côtes de bettes

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

La côte de bette est un légume tendre au goût prononcé que l'on trouve du printemps à l'automne. La côte de bette comprend un épais pétiole ou côte, charnu, blanc et une large feuille. Il en existe différentes variétés indigènes qui se distinguent par leur coloration, l'épaisseur et la longueur de leur côte. On trouve également une variété à côtes rouges, très décorative. Après cuisson cette dernière reprend une couleur gris claire. On distingue : -les bettes feuillues, légumes à feuilles, à tiges petites, minces et à grandes feuilles vertes, tendres. -les côtes de bettes(les bettes à cardes) légumes à tiges à côtes larges, charnues, blanchâtres (en vente avec ou sans feuilles, ou coupées en morceaux).

Origine :

Les bettes ou blettes, font partie de la famille des betteraves. Comme ce légume exige beaucoup d'eau pour pousser, on le rencontre souvent dans les régions pluvieuses. La côte de bette est

produite principalement en Suisse et en France.

Préparation:

Il suffit de les laver à l'eau courante en insistant dans la cannelure des côtes.

Conservation :

Les bettes sont sensibles à la pression, gardez-les au frais sans les entasser. Elles se gardent mieux que les épinards, mais pas plus de 2 jours ; si besoin est, les asperger d'eau.

Conseils :

Les feuilles hachées peuvent être utilisées à la façon des épinards.

Conseils santé :

Les bettes sont riches en carotène(provitamine A) et en vitamine C. Contrairement aux épinards, elles sont très digestes et n'irritent pas les intestins.

Remarques :

Source: http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=51

Courge

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

La courge, ou potiron, produit des fruits géants qui peuvent atteindre près de 50 kg, de forme généralement arrondie à aplatie. C'est une plante à vrilles, annuelle, aux feuilles en forme de rein et aux bords peu découpés. On regroupe communément sous le nom de courges, les courges à la moelle, les potirons et leurs cousins, tous membres de la famille des cucurbitacées. De tailles variées, ces légumes-fruits se caractérisent par une chair à la saveur douceâtre et une teneur en eau élevée. Les courges se divisent néanmoins en deux variétés: celle d'été, cueillie avant maturité, peut se manger avec la peau et les graines. Elle comprend la courgette, la courge à la moelle, la courge d'Italie et le pâtisson. Celle d'hiver, que l'on ramasse à pleine maturité, a souvent une écorce coriace, non comestible et des graines dures. Elle est composée du potiron, de la courge marron ou potiron Corfou et de la courge verte de Hubbard.

Origine :

Les plantes de courges sont originaires d'Amérique Centrale. Les Indiens consommaient les courges avec du maïs et des haricots depuis très longtemps. Après la découverte du Nouveau monde, les Européens en rapportèrent en Europe pour les jardins botaniques, puis pour en faire la

culture en tant que légume. Ressemblant beaucoup à leurs ancêtres, les variétés de courges actuelles sont nombreuses et sont cultivées dans les zones tempérées de l'hémisphère Nord depuis le 16ème siècle.

Préparation:

Lavez les courges, et pelez-les si vous les cuisez à la poêle ou à la vapeur. Coupez-les en morceaux et retirez les graines et la moelle pour les braiser. Si la recette demande l'épluchage, coupez tout d'abord la courge puis épluchez-la.

Conservation :

La façon de conserver les courges varie selon les espèces. Comme les courgettes et les pâtissons sont récoltés immatures, ils devront être consommés le plus vite possible. Cueillies mûres et gardées entières, les courges se conservent de quelques semaines à plus de 6 mois. Certaines renforcent leur goût si on attend quelques temps avant de les manger.

Conseils :

Pour savoir si les courges sont cuites, plantez une lame de couteau comme vous le feriez pour des pommes de terre. Sa chair sert à faire des gâteaux et d'excellentes marmelades.

Conseils santé :

La courge a très peu de calories, mais par contre, une haute teneur en minéraux, oligo-éléments, vitamines et fibres.

Remarques :

Source:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=52

Courgette

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

Les courgettes sont cueillies avant leur maturité. Il existe sur les marchés différentes variétés: les courgettes, bien vertes, longues et cylindriques, sont les plus connues. Il en existe des moins foncées et marbrées jusqu'à des jaunes en passant par des blanches et des grises. Par exemple: les courgettes jaunes, les courgettes-pâtissons et les courgettes italiennes.

Origine :

La courgette est une cucurbitacée de la même famille que les courges. Elle est originaire d'Amérique du sud et du Mexique. Les navigateurs apportèrent ses graines dans la région méditerranéenne.

Préparation:

La courgette se prépare très vite; coupez simplement les deux extrémités. On peut les détailler en rondelles, en dés, en rubans, en filaments parfaits pour les gâteaux et les sauces ou crèmes. Ce légume se cuit très rapidement: 1-2 minutes dans l'eau, 3-4 minutes à la vapeur et 2-4 minutes dans le micro-ondes.

Conservation :

Les courgettes peuvent se garder 4 à 5 jours dans un endroit frais et sec ou dans le bac du réfrigérateur. Elles supportent mal le congélateur à cause de leur haute teneur en eau. Alors

mangez-les quand elles sont encore bien fraîches.

Conseils :

Avant de poêler des courgettes, mettez un peu de farine sur celles-ci; elles seront beaucoup plus croquantes et moins grasses. Ne cuisez pas les courgettes dans de l'eau salée, mais assaisonnez-les en fin de cuisson afin qu'elles gardent leur consistance.

Conseils santé :

Très riche en eau et en fibres tendres, la courgette est digeste sans sa peau. Hydratante et très peu calorique, elle apporte à l'organisme vitamines et minéraux. La courgette convient particulièrement aux jeunes enfants, aux personnes ayant un système digestif fragile, et bien sûr à tous ceux qui suivent un régime-minceur.

Remarques :

Source:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=94

Daïkon

Saisons:

Automne

Généralité :

Le radis chinois ou radis d'hiver, ou encore daïkon (en chinois : 大根 dà gēn, en japonais : ダイコ

ン, だいこん ou 大根, Raphanus sativus var. longipinnatus L. H.Bailey), est le cousin asiatique du radis noir, mais il est au moins deux fois plus long et plus épais et a la peau blanche.
Il en existe plusieurs variétés (comme la var．macropodus Makino) mais ils sont tous plus ou moins piquants, selon les sols et surtout la durée d'ensoleillement.

Le daïkon est un légume essentiel en cuisine asiatique. Il est appelé mu en Corée, où il sert à garnir de nombreux plats, soit cru, soit mariné en saumure. Il peut aussi être finement râpé et ajouté comme condiment ou comme élément de sauce, comme pour assaisonner et rafraîchir le tempura.

Au Japon, le daïkon séché et coupé en lanières est appelé kiriboshi daikon (切干大根). Le daïkon entier en saumure s'appelle takuan (沢庵). Il est souvent artificiellement coloré en jaune moutarde. Ayant tendance à ne pas se garder et à jaunir, les feuilles (fanes) sont souvent coupées avant la vente pour être utilisées en soupes, cuites à l'étuvée oshitashi ou comme condiment.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Daikon

---

Dent-de-lion

Saisons:

Printemps

Généralité :

Les variétés de dent-de-lion sélectionnées en France, en Belgique,et en Italie et en Suisse sont une amélioration de la plante sauvage. Les variétés sélectionés ont une rosette à coeur plein, des feuilles larges et sont moins amères que la dent-de-lion sauvages.

Taraxacum est un genre de plantes dicotylédones anémochores appartenant à la vaste famille des Asteraceae (Composées). C'est le genre des « pissenlits » véritables.

Origine :

La dent-de-lion est une plante vivace indigène présente dans les prés et sur les bords des chemins. Sa forme sauvage est plus connue que la plante cultivée.

Préparation:

Lavez votre Dent-de-lion, puis coupez le bas si il est un peu abimé, assaisonnez et le tour est joué. vous pouvez y ajouter de l'oeuf.

On fait un thé agréable avec les capitules de pissenlit, ainsi qu'un alcool, le Dandelion Wine anglais : une sorte de bière composée d'eau, de miel, de levure et de capitules, qu'on laisse fermenter pendant plusieurs jours.

Torréfiée, comme la chicorée, la racine fournit un bon succédané du café.

La racine est comestible crue malgré son amertume. Au Japon, on la coupe en morceaux, on la fait sauter dans une poêle avec un peu d'huile, puis on la recouvre d'eau ou de sauce de Soja et on la laisse cuire quelques minutes.

Conservation :

Mettez-les au réfrigérateur dans un sac plastique transparent, il se conservera environ 3-4 jours.

Conseils :

Les jeunes feuilles récoltées en vert ou blanchies sont préparées en salade et souvent mélangées à des oeufs cuits durs. En Allemagne, la dent-de-lion s'apprête de préférence cuite au beurre.

Conseils santé :

Les racines de pissenlit contiennent de l'inuline, des tanins et un latex renfermant un principe

amer (lactupicrine).
Les feuilles vertes sont très riches en vitamine A : 700 fois plus que la poire, 70 fois plus que les oranges et deux fois plus que les épinards. Elles contiennent aussi des vitamines B1, B2, C et E, et la plupart des sels minéraux: Ca, Mg, P, K, Na, CI, S, Fe, Mn, Si, en proportions importantes, ainsi que d'autres substances.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=54
http://fr.wikipedia.org/wiki/Dent-de-lion

Epinards

Saisons:

Printemps, Automne

Généralité :

L'épinard (nom scientifique Spinacia oleracea) est une plante potagère, annuelle ou bisannuelle, de

la famille des Chénopodiacées. Originaire de l'Iran (il tire son nom du persan اسفناج āsfanāǧ), il est aujourd'hui cultivé dans toutes les régions tempérées pour ses qualités nutritionnelles.

Il est célébré dans la bande dessinée Popeye comme un légume riche en fer, qui donne sa force au héros, bien qu'en réalité sa teneur en fer ne soit pas particulièrement élevée.

Origine :

L'épinard est originaire de Perse où il pousse dans les régions montagneuses sous forme sauvage. Très tôt, ce sont les musulmans qui les cultivèrent. Au Moyen-Age, les Croisés l'introduisirent en Espagne et en Europe centrale. En France, les épinards sont devenus populaires le jour où Catherine de Médicis commença à les apprécier ; on intensifia alors leur culture. Aujourd'hui, connu dans le monde entier, on le trouve dans la plupart des cuisines.

Préparation:

Supprimez les tiges et les nervures trop grandes et dures, lavez les épinards sous l'eau courante sans les laisser tremper.

Conservation :

Délicieux mais fragiles, les épinards ne se gardent pas plus de deux jours au réfrigérateur. Il est donc préférable de les consommer le jour de l'achat. Une fois cuits, consommez-les rapidement car ils s'oxydent très vite et peuvent devenir toxiques. Pour cette raison, évitez de les réchauffer et ne gardez pas les restes.

Conseils :

Les épinards hachés ou en purée peuvent être mélangés à divers ingrédients afin de les colorer (sauce, riz, pâtes). Ils se marient bien avec les produits laitiers.

Conseils santé :

L'épinard contient une quantité considérable de fibres, de sels minéraux, de provitamines A et de vitamine C et E. C'est le légume le plus riche en fer. Attention aux quantités relativement élevées de nitrate contenues dans les épinards (ainsi que dans d'autres légumes frais). La transformation de nitrate en nitrite néfaste pour la santé se produira si vous tardez à les préparer et à les manger. Les nitrates sont solubles dans l'eau, vous pouvez laisser tremper vos épinards mais ils perdent alors également leur vitamine C, vitamine hydrosoluble. Les épinards ne seront pas consommés lors de problèmes intestinaux et gastriques.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=56
http://fr.wikipedia.org/wiki/%C3%89pinard

Fenouil

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

Fenouil est un nom vernaculaire ambigu désignant, en français, une multitude de plantes de genres divers, notamment de la famille des Apiaceae. Ce sont des plantes herbacées au feuillage aromatique, dont certaines sont consommables.

Origine :

Le fenouil fut utilisé dès les temps anciens par les Chinois, Indiens, Egyptiens, Grecs et Romains, comme plante officinale et légume condimentaire. Très répandu en Italie, le fenouil fut introduit en Suisse, puis au nord de l'Europe durant le Moyen-Age par les moines bénédictins. Depuis la seconde guerre mondiale, le fenouil est cultivé dans toute la Suisse, principalement en Romandie. On le cultivait d'octobre à mai; une variété sélectionnée par la Station fédérale de Wädenswil a

permis de combler une lacune pour la production du fenouil d'été.

Préparation:

Coupez les tiges et le plumet des feuilles. Enlevez la première couche de peau qui est souvent trop résistante (on peut l'utiliser dans un bouillon), sauf si les bulbes sont très jeunes et tendres. Selon la recette, coupez le fenouil en tranches dans le sens de la hauteur ou en travers. Ensuite lavez-le à l'eau courante, puis égouttez-le.

Conservation :

Le fenouil doit être entreposé dans un endroit frais et humide; il se conserve un jour ou deux dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Conseils :

Gardez le plumet pour décorer vos plats. Les gens du Midi apprécient sa saveur anisée à l'heure du pastis apéritif. En autocuiseur: laissez les bulbes 10-15 minutes, ils garderont leur fermeté.

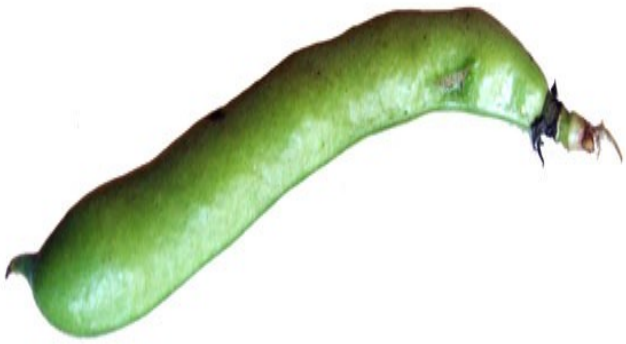
Conseils santé :

Ce légume est richement pourvu de vitamines et de sels minéraux. Stimulant des reins, les jus de fenouil sont recommandés dans de nombreux régimes diététiques pour leur action diurétique. Peu calorique, le fenouil facilite la digestion. Ses graines possèdent une action antispasmodique, soulageant les coliques et les crampes intestinales. Le fenouil stimule les menstruations ainsi que la production de lait chez les jeunes mamans. Le sirop contre la toux à base d'essence de fenouil est un expectorant connu.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=57
http://fr.wikipedia.org/wiki/Fenouil

Fève



Saisons:

Printemps

Généralité :

La fève (Vicia faba L.) est une plante annuelle. C'est une légumineuse de la famille des Fabacées, sous-famille des Faboideae, tribu des Fabeae dont elle est le type.

On la cultive pour ses graines comestibles, tout particulièrement en Russie où elle constitue un mets traditionnel. Au Québec, elle fait partie de la cuisine traditionnelle; on l'appelle « gourgane ».

Le terme désigne aussi la graine qui, consommée à l'état frais ou sec, est l'un des légumes les plus anciennement cultivés.

C'est une fève (qui symbolisait une pièce de monnaie) qu'on mettait autrefois dans la galette des rois.

Origine :

Plante originaire d'Asie et du Moyen-Orient, elle est cultivée dans le monde entier.

Préparation:

La graine est farineuse avec une saveur prononcée de noisette et une texture onctueuse.

Elle est une excellente source d'acide folique et une source élevée de fibres.

* Elle peut être consommée crue, mais sans la peau épaisse qui contient des tanins.
* En Espagne, elle entre dans la composition du fabada, une sorte de cassoulet.
* En Italie, on la cuisine alla pancetta, avec des oignons et du lard.
* Au Moyen-Orient, elle est consommée en purée, en beignets ou en salade.
* En Chine on la consomme aussi grillée

Conseils :

La fève est également synonyme de vesse (flatulence légèrement audible et très malodorante)

Conseils santé :

La fève est considérée comme un aliment très intéressant, mais une certaine portion de la population (fortement variable selon les origines ethniques) peut - pour des raisons génétiques - développer, dans des circonstances variables une pathologie (due à un déficit en glucose-6-phosphate déshydrogénase) en cas de consommation de fèves ; Cette maladie autrefois dénommée favisme serait liée à une mauvaise réaction aux substances oxydantes que contient la fève, susceptible de provoquer chez ces personnes des crises d'hémolyse aiguë.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/F%C3%A8ve

---

Haricot

Saisons:

Été

Généralité :

Le haricot, ou haricot commun (Phaseolus vulgaris), est une espèce de plante annuelle de la famille des Fabaceae (Papilionacées), du genre Phaseolus, couramment cultivée comme légume. On en consomme soit le fruit (la gousse), haricot vert ou « mange-tout », soit les graines, riches en protéines. Le terme « haricot » désigne aussi ces parties consommées, les graines (haricots secs) ou les gousses.

Origine :

Le haricot est originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud et Centrale. Les Indiens qui l'appelaient "ayacolt" le cultivaient depuis des millénaires. Christophe Colomb le découvre sur l'île de Cuba. Le haricot est arrivé en Europe au début du XVIe siècle, mais il restera pendant de nombreuses années un légume consommé en grains. Au XVIIIe siècle, ce sont les Italiens qui commencèrent à manger les gousses des haricots, cueillies avant maturité, comme légume. Aujourd'hui il est cultivé dans toute la Suisse.

Préparation:

Il vous faudra équeuter les haricots verts. Réunissez en une poignée et coupez les deux bouts; Effilez-les si c'est nécessaire.

Conservation :

Les haricots frais doivent être conservés au frais, ils se garderont deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ne pas les asperger de l'eau car ils pourrissent facilement. Vous pouvez les congeler facilement, sans les blanchir au préalable.

Conseils :

Pour que les haricots gardent leur belle couleur verte après cuisson, jetez-les dans un grand volume d'eau vraiment bouillante et ne couvrez pas la casserole durant la cuisson. Dès la fin de celle-ci, plongez-les dans de l'eau glacée (la chlorophylle, pigment vert du légume, se fixe sous le choc thermique). Anciennement en Inde, le haricot avait un pouvoir sur les relations amoureuses. Au Japon, avant le printemps, les habitants jettent des haricots dans leur maison afin de faire fuir les démons et les mauvais esprits.

Conseils santé :

Le haricot est riche en vitamines A, B, C, en minéraux et en fibres. Il est reconnu pour ses vertus réparatrices du système nerveux. Il est également recommandé aux personnes souffrant de démangeaisons et de rhumatismes. En cataplasme, il guérit les morsures d'animaux domestiques ainsi que les panaris. Les haricots verts contiennent la phasine, un composant toxique, donc ne jamais les consommer crus mais toujours cuits. Les haricots sont déconseillés aux personnes ayant des problèmes intestinaux ou gastriques car leurs fibres sont rugueuses et provoquent des gaz.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=60
http://fr.wikipedia.org/wiki/Haricot

Huacatay

Saisons:

Été

Généralité :

ou Tagettes minuta ou menthe noire

Saveur de papaye.

Voir saveurperou.com et wikipédia, semences (Kokopelli)

Origine :

originaire des Andes Boliviennes probablement

Choix :

On mange les feuilles.

Préparation:

s'utilise comme condiment dans des salades vertes ou de fruits parait-il, on l'a testé en pesto c'est trop bon.

Conseils :

Plante fortement parfumée (citronnelle + pomme, pamplemousse rose), elle est utilisée en parfumerie (huile essentielle) et comme aromate pour les viandes (en Amérique du sud).

Conseils santé :

Elle a été utilisée à une certaine époque en infusion pour traiter les infections respiratoires et gastriques.

Sa sève peut provoquer des allergies cutanées.

Laitue batavia

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

Les feuilles de la laitue batavia sont très tendres, vert clair ou vert jaune, gaufrées avec les bords découpés. Certaines variétés sont parfois rougeâtres. Sa saveur ressemble à celle de la laitue iceberg d'origine d'Amérique du Nord. Grâce à ses grosses nervures, la laitue batavia résiste bien à la sécheresse et aux fortes chaleurs.

Origine :

La laitue batavia appartient à une forme botanique proche de la laitue pommée, elle est principalement produite en France, mais aussi en Suisse romande.

Préparation:

Coupez le bas, effeuillez et lavez les feuilles, puis ajoutez votre sauce à salade au dernier moment.

Conservation :

La laitue batavia se conserve 2 à 3 jours dans le bac du réfrigérateur, donc renouveler souvent votre salade.

Conseils :

Si vous voulez garder votre laitue bien fraîche et croquante, mettez-la un quart d'heure dans le réfrigérateur avant de la servir. Pour rafraîchir une salade un peu fatiguée, laissez-la quelques minutes dans l'eau tiède puis rincez-la sous l'eau froide.

Conseils santé :

Peu calorique mais riche en minéraux et en vitamines, la laitue batavia convient parfaitement au régime minceur.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=63

Laitue feuille de chêne

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

La laitue feuille de chêne est une laitue qu'on appelle grasse. Ses feuilles, longues de 10 à 15 cm, sont lobées comme celles du chêne.

Origine :

La laitue feuille de chêne est une des descendantes de la laitue sauvage qui est cultivée depuis des milliers d'années. Elle est originaire vraisemblablement des régions méditerranéennes, bien que la laitue sauvage se trouve à bien des endroits sur toute la terre.

Préparation:

Lavez soigneusement mais rapidement la laitue feuille de chêne, pour éviter les pertes en nutriments.

Conservation :

La laitue feuille de chêne ne se conserve pas longtemps (2-3jours); Elle doit être mise impérativement dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais.

Conseils :

Si votre laitue à mauvaise mine, trempez-la dans de l'eau tiède et ensuite, rincez-la sous l'eau froide, vous lui redonnerez ainsi de la vitalité.

Conseils santé :

La laitue feuille de chêne est riche en vitamines A, B, C, D, E et en sels minéraux.

Remarques :

Source principale des informations de cette page :
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=66

Laitue pommée

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

La laitue pommée ou laitue cultivée (Lactuca sativa L.), ou encore herbe des eunuques, ou herbe des sages est une plante annuelle appartenant au genre Lactuca de la famille des Astéracées, largement cultivée pour ses feuilles tendres consommées comme légume, généralement crues en salade.

Le nom « laitue » dérive du latin lactuca, qui rappelle la présence dans cette plante d'un latex blanc caractéristique du genre.

Origine :

Les variétés cultivées semblent dériver d'une espèce sauvage, Lactuca serriola L. (Synonyme : Lactuca scariola L.), appelée laitue sauvage ou laitue scariole, qui se rencontre dans une vaste zone comprenant l'Europe, l'Afrique du Nord et une grande partie de l'Asie, incluant la Sibérie, l'Asie Mineure, l'Asie centrale (Kazakhstan, Kirghizstan, Tadjikistan, Turkménistan, Ouzbékistan) et le sous-continent indien. C'est une mauvaise herbe assez commune, notamment en France.

La laitue est très anciennement cultivée en Europe. Au IVe siècle avant Jésus-Christ, Théophraste en signalait déjà quatre sortes : la laitue blanche, la laitue à feuilles larges, la laitue à feuilles rondes et la laitue de Laconie.

Préparation:

On consomme les feuilles fraîches, soit crues en salade, soit cuites, en potage, braisées, ou mélangées à d'autres légumes en jardinière.

Conseils santé :

La laitue est riche en nitrates qui se transforment en nitrites grâce à des bactéries de la bouche. Ces nitrites sont impliqués dans la vasodilatation et la fluidification du sang, ce qui améliore l'afflux de sang dans certaines zones du cerveau qui, avec le temps, sont moins perfusées. Une dose quotidienne de laitue peut potentiellement prévenir la démence et la baisse cognitive en améliorant cet afflux sanguin cérébral.

Remarques :

La mythologie grecque prête à la laitue une double propriété :

* bénéfique pour la femme, car elle favoriserait le bon fonctionnement des organes génitaux féminin et la montée du lait, et aurait même le pouvoir magique de permettre la procréation sans accouplement : c'est ainsi que Héra après avoir mangé une laitue dans le potager de Flore enfanta une fille, Hébé ou Jouvence.
* maléfique pour l'homme, qu'elle empêche d'accéder à la jouissance amoureuse s'il en consomme, et même le rend impuissant. La laitue était pour cette raison bannie des banquets rituels réservés aux hommes des cités grecques.

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Laitue_pomm%C3%A9e

---

Laitue romaine

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

La laitue romaine (Lactuca sativa var. longifolia) est une variété de laitue qui pousse avec un cœur ferme et une longue tête de feuilles robustes. Au contraire de la plupart des laitues, elle tolère une chaleur élevée. Elle ne présentait pas de cœur à l'origine, mais la sélection tend à améliorer sa formation.

Origine :

La forme sauvage de la laitue romaine a été cultivée très tôt, de différentes manières, par les peuples de l'Antiquité. On en connaît aujourd'hui de nombreuses formes, produites dans la plupart des pays à climat tempéré. La laitue romaine est une des plus vieille forme cultivée de cette espèce. Les Romains en consommaient beaucoup.

Préparation:

Enlevez les feuilles extérieures abîmées et coupez légèrement le trognon. On utilise la laitue romaine crue en salade, cuite ou braisée comme légume.

Conservation :

Gardez la laitue au frais.

Conseils :

Si vous voulez garder votre laitue bien fraîche et croquante, mettez-la un quart d'heure dans le réfrigérateur avant de la servir. Pour rafraîchir une salade un peu fatiguée, laissez-la quelques minutes dans l'eau tiède puis rincez-la sous l'eau froide.

Conseils santé :

Peu calorique, la laitue romaine est un bon élément pour le régime minceur; Elle contient une très forte densité minérale et ses feuilles sont très riches en vitamines A et C.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=64
http://fr.wikipedia.org/wiki/Laitue_romaine

Lattughino verde

Saisons:

Été

Généralité :

Un grand mystère que cette excellente variété de laitue appréciée en Italie et au Portugal. Une armée de documentalistes planchent dans de vieilles bibliothèques poussiéreuses pour vous en dire plus, toute aide bienvenue.

Origine :

Comme toutes les laitues: froides, et sibériennes.

Préparation:

Cru, tout simple ou plus compliqué. Voir les recettes.

Conservation :

Au frigo quelques jours mais pas trop longtemps, sinon on perd le côté croquant.

Maïs doux

Saisons:

Été

Généralité :

Le maïs (aussi appelé blé d’Inde au Canada) est une plante tropicale herbacée annuelle de la famille des Poacées (graminées), largement cultivée comme céréale pour ses grains riches en amidon, mais aussi comme plante fourragère. Le terme désigne aussi le grain de maïs lui-même, de la taille d’un petit pois.

Origine :

Cette espèce, originaire d’Amérique centrale, d’Amérique du Sud et d'Amérique du Nord, constituait la base de l’alimentation des Amérindiens avant l'arrivée en Amérique de Christophe Colomb. La plante fut divinisée dans les anciennes civilisations d’Amérique centrale et méridionale et était connue chez les tribus d’Amérique du Nord comme l’une des trois sœurs. Introduite en Europe au XVIe siècle, elle est aujourd’hui cultivée mondialement et est devenue la première céréale mondiale devant le riz et le blé. Avec l’avènement des semences hybrides dans la première moitié du XXe siècle, puis des semences transgéniques tout récemment, le maïs est le symbole de l’agriculture intensive.

Préparation:

Cuit à l'eau, à la vapeur, grillé enrobé de ses feuilles de protection naturelle (nommée spathes) sur un barbecue au charbon de bois ou au four, simplement servi avec un peu de beurre et de gros sel: le maïs est bon.

Conservation :

Les grains de maïs se déssèchent assez rapidement, même protégés par leurs spathes. Cuisez-le dès que possible, il se maintiendra mieux; on peut ensuite le réchauffer à la vapeur.

Conseils santé :

Contient des vitamines, des minéraux ainsi que des anti-oxydants.

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Ma%C3%AFs

Menthe

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

Les menthes sont un genre (Mentha) de plantes herbacées vivaces de la famille des Lamiacées (Labiées), sous-famille des Nepetoïdeae, tribu des Menthae, comprenant de nombreuses espèces, dont beaucoup sont cultivées comme plantes aromatiques et condimentaires, ornementales ou médicinales.

Origine :

Le mot « menthe » vient du latin mentha, qui dérive lui-même du grec μίνθη / Mínthê ou μίνθα / míntha, du nom de Minthé qui dans la mythologie grecque était une nymphe que Perséphone a métamorphosé en cette plante (Elle est chez Oppien fille du Cocyte (un des cinq fleuves des Enfers). Aimée d'Hadès, elle est délaissée par le dieu lorsque celui-ci enlève Perséphone ; elle n'a alors de cesse de se lamenter et de dénigrer sa rivale, ce qui lui vaut d'être piétinée et changée en menthe par Déméter, mère de Perséphone.
La même fin est rapportée par Strabon mais avec un motif différent : elle est piétinée par Perséphone elle-même, jalouse de son union avec son mari.

Conseils :

La menthe verte est employée très couramment comme herbe aromatique, principalement dans les cuisines méditerranéennes, par exemple dans le thé à la menthe ou le taboulé, et asiatiques (viêtnamienne) avec les nems et les salades.

Conseils santé :

La menthe est l’une des plantes médicinales les plus célèbres. Elle aurait des vertus digestives, carminatives, antiseptiques, toniques et stimulantes. Elle participerait à l’équilibre digestif et améliorerait le tonus général.

La menthe poivrée est la plus utilisée en phytothérapie, pour ses propriétés, connues de la tradition et étudiées scientifiquement.

Remarques :

La menthe est également utilisée en cocktail :

* classiques, comme le mint julep et le mojito
* en Belgique et en France, le mélange pastis, sirop de menthe et eau s'appelle perroquet à cause de la couleur vert tendre rappelant celle du perroquet vert (en Belgique francophone, le perroquet est la boisson obtenue en ajoutant de la menthe à la bière pils blonde. Une variante très classique est l'ajout de menthe à la bière blanche). La limonade mélangée à du sirop de menthe s'appelle diabolo-menthe.

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Menthe

---

Mizuna

Saisons:

Printemps, Automne, Hiver

Généralité :

Nom latin : Brassica rapa L. subsp. nipposinica (Brassicaceae) (ordre: Brassicales)

Synonymes : Moutarde japonaise

En chinois : Ri ben shui cai.
En anglais : Japanese salad green.
En japonais : キョウナ Kyouna, ミズナ Mizuna.

Mizuna est un légume vert, à côtes très fines, d'origine asiatique. Se consomme cru ou cuisiné comme au Japon. Il ne contient que peu de calories mais beaucoup de vitamines et de sels minéraux.

Bonne résistance au froid.

Hauteur : 20cm

Origine :

Asie : Chine - Japon

Préparation:

Se consomme fraîchement coupée en salade comme une roquette. Sa saveur est douce et très légèrement poivrée.

---

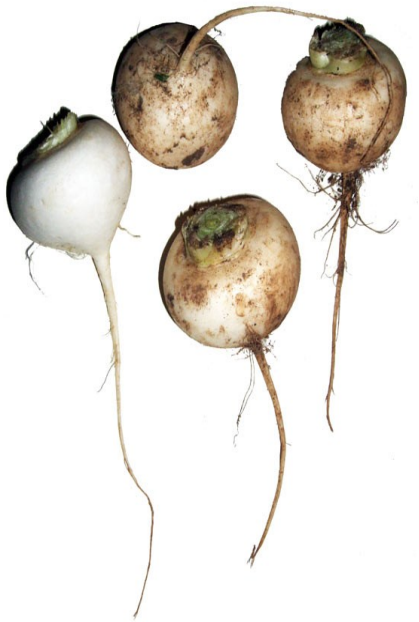
le chou mizuna est vraiment trop bon quand il est bien apprêté...Un ou deux petits navets finement émincés et revenus dans un peu d'huile d'olive, éventulelement un petit oignon blanc ou autre émincé aussi.
Sur une belle planche on taille le mizuna en fins tronçons de 1cm, des fois 1,2cm. On aura préalablement enlevé les petits bouts parfois filandreux vers le côté racinaire.
Le secret ensuite c'est de passer le mizuna deux minutes dans la poêle,un peu de sel en fin de cuisson , si il y en a beacoup le faire en 2 voire 3 fois, laisser ensuite tirer le temps de tourner la

salade et de servir un verre, manger avec ce qu'il vous plaira.
Le tout doit encore être légèrement mi-croquant sous la dent.

Je vous conseille de la découvrir d’abord avec une simple vinaigrette, puis de la mélanger à d’autres pousses.

Vous pouvez également la faire revenir dans une poêle avec des champignons shiitake et des graines de sésame.

Navet



Saisons:

Printemps, Automne

Généralité :

Le navet, Brassica rapa L. subsp. rapa, (du latin napus : chou-navet, rapum : rave, bulbe de racine ; du grec ραπυς, ραπυος : rave, navet), est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère pour sa racine charnue, consommée comme légume. Le terme désigne aussi ce légume.

Noms communs : navet, naveau, rave. (en allemand : Herbstrübe, en anglais : turnip, en espagnol : nabo colza).

Origine :

Le navet est une plante connue depuis longtemps chez les Grecs et les Romains. Avant qu'il ne soit remplacé par la pomme de terre il y a environ 2 siècles, le navet avait, avec le chou-rave, une part importante dans notre alimentation.

Préparation:

Lavez le navet, pelez-le, puis coupez-le pour la préparation de votre recette.

Conservation :

Mettez le navet au frais dans le bac à légumes du réfrigérateur, ainsi il peut se conserver une dizaine de jours. Consommez-le rapidement car il se ramollit assez vite en se desséchant.

Conseils :

Les petits navets crus, croquants, dont le goût ressemble celui de la moutarde sont parfaits pour relever nos salades de crudités.

Conseils santé :

Légume fort peu calorique, plein de vitamines, le navet est riche en sucres et en sel ; il convient d'en tenir compte dans le cadre d'un régime pauvre en sel.

Remarques :

Quelques idiotismes gastronomiques et botaniques liés au navet:
« jus (sang) de navet » : anémique, qui manque d'énergie, de courage, de combativité.
« champ de navets » : cimetière
« navet » (en parlant d'une œuvre artistique, et particulièrement d'un film): nul, sans aucun intérêt.

Si l'explication des deux premiers idiotismes est évidente (liée à la couleur blanche dudit légume), le navet comme film (à ne pas confondre avec le "nanar", un nanar devenu comique à force d'être navet) est plus complexe. L'expression puise ses racines (saus jeu de mot) dans une structure antique, l'Apollon du Belvédère, et les jeux de mots douteux des étudiants artistes voyageurs

français de l'Ancien Régime... Wallaye, si je mens je vais en enfer!

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=71
http://fr.wikipedia.org/wiki/Navet
http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_d%27idiotismes_botaniques_fran%C3%A7ais#N
http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_d%27idiotismes_gastronomiques_fran%C3%A7ais#N

Oignon

Saisons:

Été, Automne

Généralité :

L’oignon ou ognon[1] (l'orthographe ognon est préconisée par les rectifications orthographiques du français en 1990), prononcé /ɔ.ɲɔ̃/, est une plante herbacée bisannuelle de la famille des Amaryllidaceae (anciennement Liliaceae puis Alliaceae), largement et depuis longtemps cultivée comme plante potagère pour ses bulbes de saveur et d'odeur fortes et/ou pour ses feuilles. Le terme désigne aussi le bulbe de cette plante récolté comme légume. Par extension, il désigne en horticulture les bulbes d'autres plantes, généralement non comestibles (par exemple : oignon de tulipe). L'oignon potager est utilisé dans de très nombreuses recettes et existe en de nombreuses variétés, parmi lesquelles l'échalote.

C'est à la fois un légume et un condiment précieux, qui possède de multiples propriétés

médicinales.

Origine :

L'oignon est probablement originaire d'Asie centrale; il fut l'un des premiers légumes cultivés par l'homme. Il apparaît dans toutes les civilisations : symbole d'intelligence dans l'ancienne Chine, l'oignon est cité dans la Bible et était largement consommé en Egypte. Les Romains l'ont introduit au Nord des Alpes. Au Moyen Age l'oignon était devenu alors l'un des légumes les plus répandus et les plus appréciés. Aujourd'hui, il est le condiment le plus fréquemment utilisé.

Préparation:

Enlevez la première feuille des oignons et coupez leurs petites racines. Pour avoir des tranches, coupez-les toujours transversalement. Pour hacher un oignon, coupez-le en deux puis posez chacune des moitiés à plat, taillez-le en fines tranches verticales (sans aller jusqu'au bout afin que les tranches ne se dissocient pas) puis en tranches horizontales.

Conservation :

Les bottes d'oignons frais se conservent une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. L'oignon sec doit être conservé dans un endroit sec et, surtout, à l'abri de la lumière; ainsi il peut se garder pendant quelques mois. Ne conservez pas les oignons coupés; vous pouvez les incorporer dans un bouillon, sinon, jetez-les. On les trouve également au vinaigre ou déshydratés (poudre d'oignon).

Conseils :

Les oignons contiennent une substance qui se dégage lorsqu'on les coupe et qui peut irriter les yeux. Pour éviter cet inconvénient, commencer par bien refroidir l'oignon, ce qui réduit la volatilité du facteur irritant. Vous pouvez les éplucher sous l'eau du robinet ou avec un morceaux de pain entre les dents ou encore en portant des lunettes protectrices. Les pousses vertes de l'oignon ont un goût qui rappelle celui de l'échalote ou de la ciboulette. En hiver, quand les fines herbes sont rares, il est facile de "faire pousser" un oignon dans un verre d'eau, comme on le fait avec une jacinthe. On utilise les pousses vertes (hachées menu) lorsqu'elles ont atteint une dizaine de centimètres de longueur. L'oignon frotté sur une piqûre d'insecte atténue la douleur.

Conseils santé :

L'oignon a toujours été considéré comme une denrée à part, légume autant que condiment, aliment autant que médicament. L'oignon a la réputation de réduire les risques cardio-vasculaires et de décongestionner les voies aériennes. Riche en vitamines B et C, en calcium, en fer et en

potassium, il possède des vertus toniques, digestives, diurétiques et reconstituantes. L'oignon n'est pas conseillé pour les personnes ayant des problèmes de digestion ou intestinaux car ils contiennent des composés soufrés qui perturbent ces organes de digestion.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=72
http://fr.wikipedia.org/wiki/Oignon

Oignon de printemps

Saisons:

Printemps

Généralité :

L'oignon de printemps ou ciboule est une plante herbacée vivace de la famille des Amaryllidacées, cultivée pour ses feuilles aromatiques, au goût plus doux que l'oignon et l'échalote, utilisée comme condiment.

Son nom scientifique est Allium fistulosum L., famille des Amaryllidacées. (ex Liliacées) et ses noms communs sont ciboule, cive, oignon d'Espagne, chiboule ou ail fistuleux. Elle est connue sous les noms de Schnittzwiebel ou Winterzwiebel en allemand, Welsh onion en anglais , cebolleta en espagnol ou cipolletta en italien. C'est un ingrédient important de nombreuses cuisines d'Extrême-Orient sous le nom de 蔥 (pinyin: cōng ; prononcé « tsong » dans un ton élevé) en chinois, negi (葱 / ネギ, negi?) en japonais et 파 (pa) en coréen. La plante est aussi employée en Russie au printemps dans les salades.

Préparation:

La ciboule s'utilise souvent en entier (feuilles et bulbe) hachée ou émincée, sous forme de condiment ou en remplacement de l'oignon dont le goût est plus fort. Elle est souvent cuite - brièvement - mais peut être utilisée crue (notamment les feuilles) pour parfumer un plat en fin de cuisson comme on le ferait avec la ciboulette. S'utilise pour les salades, plats sautées, soupes, etc... Bien qu'elle soit cuisinée presque dans le monde entier, elle l'est tout particulièrement en Extrême-Orient (Chine, Asie du Sud-est) où elle est un ingrédient phare utilisé quasiment partout: nouilles, riz sautés, plats de viandes au wok, salades, soupes, etc... Elle sert de garniture par exemple au Canard laqué où elle est émincée et accompagne la viande du canard, le tout servi dans des galettes.

Conservation :

Les feuilles de ciboule se congèlent facilement.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Ciboule

---

Ortie

Saisons:

Printemps

Généralité :

Les orties (Urtica) sont un genre de la famille des Urticacées qui regroupe une trentaine d'espèces de plantes herbacées à feuilles velues. On en trouve 7 en Europe dont 4 en France.

Les espèces les plus communes sont la grande ortie (Urtica dioica, 50 cm à 1 mètre) et l'ortie brûlante (Urtica urens, moins de 50 cm). Urtica pilulifera (ortie à pilules, ortie romaine) se rencontre dans le midi et l'ouest de la France et Urtica atrovirens uniquement en Corse.

La grande ortie et l'ortie brûlante (feuilles et racines) sont reconnues comme faisant partie des plantes médicinales les plus utiles et les plus efficaces. Les feuilles sont couramment utilisées comme toniques, dépuratives, diurétiques, anti-inflammatoires (douleurs rhumatismales)[1]. La grande ortie est également très utilisée à des fins alimentaires, industrielles (pour sa fibre) et agricoles (en tant qu'engrais vert et insecticide)

Les orties dans le langage

* « jeter le froc aux orties » : renoncer à l'état monacal ou ecclésiastique. Dans sa chanson Le Mécréant, Georges Brassens trouve une soutane dans les orties. Dans cette expression, froc est à prendre au sens ancien du terme qui apparaît vers 1160 pour désigner la partie de l'habit des moines qui recouvre la tête, les épaules et la poitrine. À partir du XVIIe siècle, le mot s'utilise pour nommer l'habit monacal dans son ensemble, mais ce n'est qu'au XXe siècle que l'argot récupère ce mot pour remplacer pantalon. Cette expression tend à tomber en désuétude, compte tenu de la raréfaction des vocations religieuses en France.

* «Il ne faut pas pousser grand-mère dans les orties», ou «Il ne faut pas pousser mémé dans les orties» signifie: il ne faut pas exagérer. Cette expression sert à avertir quelqu'un qu'il va dépasser les bornes, faire une provocation de trop.

Origine :

Originaire d’Eurasie, elle s’est répandue dans presque toutes les régions tempérées du monde. Elle est plus commune en Europe du Nord qu’en Europe du Sud ou en Afrique du nord, aux climats trop secs. Largement distribuée en Amérique du Nord, elle est toutefois moins abondante qu’en Europe du Nord.

Préparation:

Blanchir 1 minute à la vapeur, on peut ensuite les manier sans gants ni précaution aucune. Jeter impitoyablement les tiges trop charnues (on peut toujours s'amuser à en faire de la ficelle, on ose pas vous donner de lien car c'est surtout des sites de "survivalist" assez incorrects politiquement), ensuite c'est selon, on peut hacher ou non les feuilles, voir les recettes.

Conseils :

L'ortie, ça pique mais c'est bon pour tout... Et aussi pour les jardins vu que ça donne un purin excellent.

Les poils urticants contiennent de l'acide formique, de l'histamine, de l'acétylcholine et de la sérotonine qui irritent la peau. Ces poils ont à leur extrémité une pointe de silice qui permet de pénétrer la peau des animaux qui s'en approchent trop. Les poils urticants de l'ortie sont aussi fragiles que du verre. Ils se brisent comme l'extrémité des ampoules de médicaments et injectent dans la peau l'histamine qui provoque des rougeurs.

On peut soulager les piqûres d'orties en y frottant du plantain : c'est une plante à feuilles rondes et nervures prononcées, qui pousse généralement près des urticacées. Il existe également un moyen rapide et efficace pour soulager la sensation de brûlure : la salive. Pour de meilleurs résultats, la salive doit être appliquée le plus rapidement possible à l'endroit même des piqûres. Le vinaigre est aussi une alternative efficace. Frotter avec une ombelle (si on la débarrasse des insectes qui la butinent, bien sur) peut aussi soulager efficacement.

Un truc bien pratique lorsque l'on n'a pas de gants et que l'on ne veut pas se piquer, passez-vous plusieurs fois la main (intérieur et extérieur) dans les cheveux.
C'est fait ?... alors, vous pouvez commencer votre cueillette sans crainte (sans oublier de vous repassez la main dans les cheveux au cours de la cueillette.), allez, courage!

A essayer... on ne garantit rien!

Conseils santé :

En occident, depuis l'antiquité, l'ortie est considérée comme un hémostatique puissant. En Grèce, Dioscoride (Ier siècle) prescrivait l'utilisation de feuilles fraiches pour les métrorragies, les blessures infectées et l'application de son jus pour les saignements de nez. Au XVIIIe siècle, Chonel la considérait comme « l'un des plus assurés remèdes pour le crachement de sang, et pour les hémorragies ». Elle était reconnue pour ses propriétés astringentes, antidiarrhéiques, antidiabétiques et dépuratives. Elle fut inscrite au Codex de la Pharmacopée française en 1818. Jusqu'au XIXe siècle, on considérait que les flagellations du corps avec une botte d'ortie étaient un moyen efficace de lutter contre les douleurs rhumatismales.

En Inde, la médecine ayurvédique fait entrer l'ortie dans les régimes alimentaires appropriés au type Kapha (individus calmes, de forte corpulence devant privilégier les substances chaudes, âcres et piquantes).

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Ortie
http://fr.wikipedia.org/wiki/Grande_ortie
Le site des amis de l'ortie (ça ne s'invente pas): http://www.lesamisdelortie.fr/

Pak Choï

Saisons:

Printemps, Automne

Généralité :

Le bok choy (ou pak choi ou pak choy) (Brassica rapa L. subsp. chinensis, synonyme Brassica campestris var. chinensis) est une plante herbacée de la famille des Brassicacées, cultivée comme plante potagère pour ses tiges et ses feuilles consommées comme légume.

Origine :

C'est l'une des nombreuses variétés de choux chinois répertoriées en Asie. Cependant, elle est une des seules à s’être implantée en Occident. Le bok choy (ou pak choi) est originaire de Chine et a été introduit aux États-Unis par les Chinois qui ont participé à la grande ruée vers l’or à la fin du XIXe siècle.

Préparation:

Le bok choy ressemble au céleri ou à la bette à carde et ses tiges blanchâtres sont douces, juteuses

et croquantes. Ses feuilles nervurées sont d’un vert foncé et ont un goût moins prononcé que celui du chou pommé. On trouve plusieurs variétés de bok choy aux tiges longues ou courtes.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Pak_choi

---

Pallarossa

Saisons:

Été, Automne, Hiver

Généralité :

Elle est de la famille des astéracées, genre Cichorium, espèce inthybus.

De forme sphérique, elle forme un bouquet aux feuilles arrondies de couleur rouge foncée nervurées de blanc. Sa consistance est croquante et un goût doux ou légèrement amer (surtout dans le type tardif).

Origine :

La pallarossa, ou radicchio est le nom donné à une chicorée sauvage provenant principalement de

la région Vénétie.

Préparation:

Séparez-les feuilles les unes des autres, lavez-les et essorez-les, puis coupez-les en fines lanières Leur belle coloration rouge rehausse l'aspect d'un plat de salade.

Conservation :

Elles se conservent facilement deux semaines et plus dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Conseils :

En Italie la chicorée rouge est également consommée cuite. Elle perd alors sa couleur caractéristique.

Conseils santé :

Tonique amer, cholagogue, dépuratif et légèrement laxatif.

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Radicchio
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=34

Panais

Saisons:

Automne, Hiver

Généralité :

Le panais (Pastinaca sativa L. subsp. sativa) est une plante herbacée bisannuelle à racine charnue, appartenant à la famille des Apiacées (Ombellifères), qui fut autrefois très cultivée comme légume et comme plante fourragère. C'est une culture quelque peu délaissée de nos jours, sauf en Grande-Bretagne, dans les pays nordiques et en Afrique du Nord .

Le panais, d'une couleur blanc ivoire, a une forme proche de celle de la carotte, et un goût légèrement sucré. Noms communs : panais, panet (Québec,Nouveau-Brunswick), pastenade, racine-blanche, grand chervis, en : parsnip, de : Pastinake, it : pastinaca.

Origine :

Le panais sauvage, dont il existe de nombreuses formes, est spontané dans toute l'Europe, dans le Caucase et la Sibérie. Il a été naturalisé dans les régions tempérées du monde, notamment en Amérique du Nord où il a été introduit au XVIIe siècle.

Le panais était déjà cultivé au Moyen Âge, il figure parmi la centaine de plantes, cultivées dans

les monastères, énumérées dans le « Capitulaire De Villis », ordonnance de l'époque de Charlemagne. L'histoire du panais se confond en partie avec celle de la carotte, car la distinction entre les deux plantes, qui appartiennent à la même famille botanique, n'était pas toujours nette jusqu'à la fin de la Renaissance.

Préparation:

Le panais peut se consommer cuit en soupes, potages, couscous (Maghreb) et pot-au-feu, il supporte tout type de cuisson et accommode n'importe quelle viande ou poisson. Il est le plus souvent utilisé comme complément ou condiment, à cause de sa saveur assez vive.

Le panais se cuit comme la pomme de terre et peut être préparé en purée ou gratiné au four.

On peut aussi le servir cru, râpé avec huile et citron en salade.

Les jeunes pousses de panais sauvage peuvent agrémenter beaucoup de recettes. Elles doivent être cueillies tendres, tant que la tige est verte et que les feuilles ne sont pas complètement dépliées. Une fois cueillies, il suffit de les laver et de les émincer. On peut les utiliser dans tous les plats de légumes, les sauces (sauce tomates aux panais, ou bien en cubes dans les pâtes), les omelettes, gratins, etc.

Conseils santé :

Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium avec 600 mg aux 100 g. Le panais est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

100 g de panais représentent 55 calories (230 kJ).

Remarques :

Anecdote
En breton, les taches de rousseur sont des taches de panais.

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Panais

Patates

Saisons:

Été, Automne, Hiver

Généralité :

La pomme de terre, ou patate (langage familier, canadianisme et français régional), est un tubercule comestible produit par l'espèce Solanum tuberosum, appartenant à la famille des solanacées. Le terme désigne également la plante elle-même, plante herbacée, vivace par ses tubercules en l'absence de gel mais cultivée comme une plante annuelle.

La liste des idiotismes patatiers est particulièrement fournie, à l'image des recettes et de la place de ce tubercule dans notre culture:

* en avoir ras la patate : être excédé.
* en avoir gros sur la patate : être très triste
* refiler la patate chaude : se défausser sur un autre d'un problème embarrassant.
* va donc, eh patate ! (injurieux) : espèce d'imbécile. (voir banane)
* Avoir la patate : être en forme.

* Rouler en chasse-patates : en cyclisme, être entre deux groupes sans réussir à rattraper le premier et sans se faire rattraper par le second.
* Une patate = 10 000 francs (note par extension dix patates = 100 000 francs et cent patates 1 000 000 francs)
* Gros(se) comme un patate : terme enfantin pour désigner quelqu'un d'enveloppé ou d'obèse. (Grosse patate)

Origine :

La pomme de terre vient d'Amérique du Sud. Les Incas la cultivaient sous le nom de "Papa" 800 à 900 ans avant Jésus-Christ. Les conquistadores espagnols l'ont ramenée en Europe vers 1570. C'est probablement vers la fin du 16ème siècle que le tubercule parvint en Suisse, par l'intermédiaire des mercenaires et des pèlerins. En Suisse, la pomme de terre Nouvelle est principalement cultivée sur les bords du Lac Léman qui lui offrent un climat particulièrement propice à son développement.

Un spécimen de Solanum maglia, espèce de pomme de terre sauvage, datant de 13 000 ans avant Jésus-Christ (Pléistocène tardif), a été retrouvé sur le site archéologique de Monte Verde, près de Puerto Montt dans le sud du Chili. Ce vestige de pomme de terre, consommée mais non cultivée, est le plus ancien, toutes espèces confondues, et confirme cette région comme l'un des centres de l'évolution de la pomme de terre.

Dans le reste du monde, des préjugés absurdes l'empêchèrent longtemps d'être appréciée à sa juste valeur; c'était pour beaucoup un aliment dangeureux ou au moins grossier et tout au plus bon pour les cochons. En deux siècles, la pomme de terre va conquérir l'Europe: d'abord en Espagne où elle prendra le nom de patata (sous l’influence de batata, patate douce et le mot papa ayant vraisemblablement entraîné une confusion avec le mot Papa désignant le Pape), puis l'Italie taratouffli (petite truffe), l'Irlande potato, l'Allemagne puis la France. Elle est figurée pour la première fois par Gaspard Bauhin dans Pinax Theatri Botanici de 1596. Mais c'est surtout Antoine Parmentier, de retour d'un séjour en captivité en Prusse, qui fait la promotion de la pomme de terre comme aliment humain et réussit à développer son usage dans toutes les couches de la société française.

Conservation :

Les pommes de terre nouvelles ne se conservent pas longtemps. Elles doivent être consommées dans les deux ou trois jours sous peine de se ramollir.

Garder la terre autour des pommes de terre les conserve nettement mieux que si elles sont lavées!

Conseils :

Bien rincer et essuyer les pommes de terre avant de les faire sauter; débarrassées de leur amidon, elles n'attacheront pas dans le fond de la poêle. La pulpe de pomme de terre râpée utilisée en pansement est un très bon calmant des brûlures superficielles.

Conseils santé :

La pomme de terre est riche en vitamines C et B1, en magnésium et en fer. Riche en fibres, elle facilite grandement la digestion. La plupart des minéraux et des vitamines contenues dans les pommes de terre se trouvent dans la peau ou juste sous celle-ci. L'idéal est donc de les manger encore garnies de leur peau ou en raclant celle-ci par l'intérieur.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=95
http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme_de_terre
http://fr.wikipedia.org/wiki/Liste_d%27idiotismes_botaniques_fran%C3%A7ais#P

Persil

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

Le persil (Petroselinum crispum) est une espèce du genre Petroselinum. C'est une plante herbacée de la famille des Apiacées (Ombellifères), couramment utilisée en cuisine pour ses feuilles très divisées, et en Europe centrale pour son tubercule[1],[2]. C'est également une plante médicinale.

Nom scientifique : Petroselinum crispum (Mill.) Nyman ex A. W. Hill, (syn. Petroselinum sativum), famille des Apiacées.

Noms communs : persil, persil cultivé, persil odorant, persin, de : Petersilie, en : parsley, persel, it : prezzemolo, petrosello.

Cette espèce est divisée en trois formes principales :

* Petroselinum crispum var. crispum, le persil frisé ;
* Petroselinum crispum var. neapolitanum, le persil plat ou persil de Naples ;
* Petroselinum crispum var. tuberosum, le persil tubéreux.

Origine :

On trouve du persil sauvage dans tout le territoire méditerranéen et dans toutes les régions rocheuses et pierreuses de l'Europe. Les habitants de la Grèce antique considéraient ce condiment comme une herbe sacrée qui ne pouvait être utilisée en cuisine. Introduit en Allemagne par les Romains, il fut vite adopté comme plante condimentale.

Préparation:

Afin de conserver sa valeur nutritive, le persil-feuille ne doit pas être cuit.

Conservation :

Le persil se conserve quelques jours au frais.

À la fin de l'été, les feuilles peuvent être cueillies et laissées à dessécher dans l'ombre, dans un endroit chaud. Elles sont ensuite conservées dans un sac en papier.

Pour utiliser du persil ainsi desséché, le laisser tremper une demi-heure dans de l'eau tiède.

Il est également possible de congeler du persil hâché.

Une recette de grand-mère suggère également de le conserver ciselé et recouvert d'huile d'olive dans un bocal au réfrigérateur. On peut y ajouter de l'ail hâché (persillade). Cette astuce donne aussi de très bons résultats avec le basilic.

Conseils santé :

Le persil est riche en vitamines A, B, C et contient une quantité importante de sels minéraux. A l'exception du poivron, aucun autre légume n'atteint une si haute teneur en vitamine C ; malheureusement il est consommé en temps que garniture et l'apport en vitamine n'est pas si important : il faudrait en manger un plein bol pour que son apport vitaminique devienne intéressant !

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=76
http://fr.wikipedia.org/wiki/Persil

Petits pois

Saisons:

Printemps

Généralité :

Les petits pois sont les graines récoltées avant maturité complète de certaines variétés cultivées de pois (Pisum sativum). Les petits pois sont consommés comme légumes frais, mais sont plus énergétiques (92 cal/100 g) que la majorité des légumes verts. Ils sont aussi intéressants pour leur apport en sucres solubles, en lysine et en fibres, composées en majorité d'hémicelluloses lorsqu'ils sont jeunes. Les petits pois sont aussi une bonne source de vitamine C (acide ascorbique) avec 25 mg/100 g. Leur consommation s'est étendue tout au long de l'année grâce aux techniques de conservation modernes (appertisation, surgélation).

L'expression « petits pois » désigne aussi, par métonymie, les gousses, ou cosses, qui enferment les graines, ainsi que les plantes qui les produisent.

« Les petits pois sont sans contredit le meilleur de tous les légumes qui se mangent à Paris » (Grimod de La Reynière, in "Le gastronome français ou l'art de bien vivre").

Origine :

Sud de l'Europe, Turquie, Asie. Il est consommé depuis environ 5000 ans avant Jésus Christ, il était déjà très apprécié dans les civillisations anciennes.

Préparation:

Avec vos doigts, écossez les petits pois en écartant avec l'ongle les deux extrémités de la gousse sur le sens de la longueur et ce tout le long du filament. Il ne vous reste plus qu'à détacher les pois. Si les pois sont très frais et petits, vous pouvez les manger crus. Ils auront un petit goût sucré très agréable en bouche. Vous pouvez aussi les manger en salade. Pour accentuer la couleur, faites-les blanchir 30 secondes dans une eau bouillonnante salée puis stopper immédiatement la cuisson en les trempant dans l'eau froide.

Conservation :

Réfrigérer :
Dans leur cosses, cuits ou préparés, les petits pois se conserveront quelques jours dans le bac du réfrigérateur.

Congeler :
Les petits pois se congèlent très bien après les avoir écossés. Vous n'avez qu'à les faire blanchir 30 secondes et les refroidir rapidement pour stopper la cuisson. Il ne vous reste plus qu'à les mettre dans un sachet de congélation. Ils se conserveront 3 mois au congélateur. Pour les décongeler, il vous suffit de les laisser à température ambiante pendant quelques heures ou au réfrigérateur pendant environ 6 à 8 heures ou encore de les plonger dans une eau salée bouillonnante pendant quelques minutes, de les refroidir, au final de les cuisiner à votre convenance.

Sécher :
Dans ce cas, il faut utiliser les petits pois qui sont amenés à maturité. Ils ont un goût amer et peu agréable au goût. Il suffit de les écosser et de les laissez sécher dans un endroit sec et à l'abri de la lumière. Ils se conserveront quelques mois. Ainsi conservés... on les nomme "pois cassés" car ils se fendent en deux une fois secs. Pour les réhydrater, il faudra les faire tremper 12 heures avec une petite cuillère de bicarbonate puis les cuire dans 2 fois leur volume d'eau froide salée que vous porterez à ébullition puis laisserez frémir à feu modéré pendant environ 2 heures. Ils sont utilisés dans les soupes, mijotés, ragoûts, purée...

Germer :
Il est aussi possible de manger les germes ou petites pousses des graines de petits pois (-> Voir la liste des graines germées comestibles).

En conserve:
Pour des petits pois au naturel en bocal, une fois écossés, déposez les petits pois, jeunes de préférence, dans un bocal. Ajoutez 1 c. à thé de sel et une petite pincée de sucre par litre d'eau. Stérilisez 2 heures à pleine ébullition après avoir recouvert les bocaux d'eau.

Conseils santé :

Plus riche en glucides que la plupart des autres légumes, le petit pois est aussi plus énergétique que la moyenne (80 kcal/100 g). Il a cependant un index glycémique très modéré qui lui donne l'avantage de favoriser la satiété et d'éviter les hausses brutales de la glycémie, autrement dit, les petites fringales de l'après-midi.

Valeurs nutritionnelles
pour 100 g
Protides 6 g
Glucides 12,3 g
Lipides 0,7 g
Calories 80 kcal

Dans sa cosse, il renferme un taux de protéines végétales élevé. Celles-ci se complètent parfaitement bien avec les protéines céréalières. Consommer des petits pois avec du pain ou en risotto, c'est donc assurer la meilleure utilisation de ces substances par l'organisme.

Par ailleurs, c'est une excellente source de vitamines. Il fournit en effet 2 à 5 fois plus de vitamines B que les autres végétaux, et sa teneur en vitamine C (32 mg/100 g) est importante. Le petit pois associé à la carotte, riche en provitamine A, constitue un véritable cocktail jeunesse.

Par ailleurs, le petit pois contribue activement à la reminéralisation de l'organisme, notamment en potassium, phosphore, magnésium et fer. Enfin, gorgé de fibres (6 g/100 g), il est très efficace pour le bon fonctionnement du transit intestinal, en particulier lorsqu'il est jeune et bien frais : il est alors plus tendre et mieux toléré par les intestins fragiles.

Remarques :

Sources:

http://fr.wikipedia.org/wiki/Petits_pois
http://www.linternaute.com/femmes/cuisine/encyclopedie/fiche_composant/37/petit_pois.shtml
http://www.de-la-fourchette-aux-papilles-estomaquees.fr/article-32007619.html

---

Poireau

Saisons:

Printemps, Été, Automne, Hiver

Généralité :

Après avoir fait le poireau sous un tournesol merveilleusement épanoui je me greffai sur une citrouille en route vers le champ Perret (Queneau, Exerc. style, 1947)

Le poireau, plante bisannuelle, produit une tige florale après avoir passé l'hiver. Après la floraison, la plante peut donner naissance à des caïeux. Selon l'époque de sa récolte, on distingue le poireau d'été, d'automne et d'hiver. La qualité du poireau se définit par la longueur et l'épaisseur de son fût. Le plus demandé est le poireau vert tendre, au fût long. Les variétés résistantes à l'hiver ont un feuillage vert foncé à vert bleuâtre et un fût un peu plus court.

Origine :

Le poireau est une ancienne plante cultivée, originaire de la région méditerranéenne. Dans l'Antiquité, il était déjà connu et utilisé par les Égyptiens et il était apprécié par les Grecs et les

Romains. Au Moyen Age, peu appréciés par les aristocrates, les poireaux ont reçu injustement le nom "d'asperges du pauvre". Ils poussent sous tous les climats et sont assez nutritifs pour constituer un plat de base pour une famille modeste. Aujourd'hui, redécouvert par les virtuoses de la nouvelle cuisine, le poireau revient en force sur nos tables.

Choix :

Choisissez le poireau droit, ferme et intact, sans taches brunâtres avec des feuilles bien vertes surtout pas flétries ou jaunies.

Préparation:

Coupez la partie filamenteuse de la racine et le bout des feuilles, en laissant un peu de vert; enlever les feuilles extérieures défraîchies; faire quelques incisions de bas en haut dans les sens de la longueur, écartez les feuilles et les lavez soigneusement à l'eau fraîche avant de les égoutter.

Conservation :

Le poireau se conserve deux semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Non lavé, il peut se garder un à trois mois dans un endroit frais et humide. Le poireau peut également se congeler après l'avoir blanchi quelques minutes dans de l'eau bouillante. Cuit, le poireau peut encore se conserver 2 jours dans un récipient hermétique.

Conseils :

Faire macérer une rondelle de poireau cru dans de l'huile ou du vinaigre pendant une dizaine de jours donnera un parfum subtil à votre vinaigrette. Les très jeunes et tendres poireaux peuvent se manger crus. Aristote assure que la perdrix mange des poireaux afin de rendre son cri plus perçant. Les Romains, quant à eux, connaissent deux espèces de poireaux et Juvénal les surnomme "asperges de savetier". Pline raconte que Néron consomme des poireaux afin de s'éclaircir la voix, d'où son surnom de "porrophage". En l'an 640, les armées galloises, pour se distinguer des armées saxonnes, fixèrent un poireau sur leur chapeau. Dés lors, le poireau devint l'emblème du pays de Galles.

Conseils santé :

Cru, le poireau est une bonne source d'acide folique, de potassium et de fer. Il contient aussi de la vitamine C, B6, du magnésium, du cuivre et du calcium. Il est laxatif, anti-arthritique, antiseptique, diurétique et tonique. Peu calorique, il participe à la diversification de nos apports nutritionnels. Hippocrate prescrit des poireaux contre les épistaxis, la stérilité et la phtisie.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=79
http://fr.wikipedia.org/wiki/Poireau
http://www.cnrtl.fr/lexicographie/poireau

Poivron

Saisons:

Été

Généralité :

Les poivrons sont en fait le fruit du piment doux. Ils peuvent être longs, carrés ou demi long, rouges, jaunes, oranges ou verts suivant les variétés et le degré de maturité. Leur couleur est une indication sur leur goût: -Les verts sont moins mûrs et ont un goût épicé et légèrement amer; -Les rouges sont des poivrons verts qui ont mûri donc plus sucrés; -Les jaunes et les oranges sont aromatiques et un peu moins sucrés que le rouge; -Les poivrons noirs ont un goût identique à celui de verts. Dans d'autres régions d'Europe méridionale, on trouve des poivrons plus longs et étroits qui sont encore plus sucrés et ont plus de goût.

Origine :

Les poivrons sont originaires d'Amérique et c'est Christophe Colomb qui les a introduits en Europe. En effet, ses voyages étaient en partie destinés à trouver les épices que Marco Polo avait découvertes un siècle plus tôt en Extrême-orient. Mais le Génois découvrit les Amériques au lieu de l'Orient et, à la place des épices, trouva le maïs, les pommes de terre et les tomates. Il avait dû remarquer que les indigènes du Nouveau Monde épiçaient leurs aliments avec des piments; il rapporta ces nouveaux végétaux et vanta leurs mérites en insistant sur le fait que leur force était bien supérieure à celle du poivre.

Préparation:

Lavez-les et coupez-les en deux pour enlever la partie supérieure et les graines.

Conservation :

Les poivrons se conservent quelques jours dans le bac du réfrigérateur. Les verts se gardent plus longtemps que les autres.

Conseils :

Pour peler ses poivrons sans difficultés: Coupez-les en quatre dans la longueur et mettez-les au four peau vers le bas jusqu'à ce qu'elle soit grillée et uniformément boursouflée. Placez-les directement dans un sac en plastique quelques minutes, puis retirez-les et vous pourrez enlever la peau sans difficulté. Ou tout simplement, épluchez-les au couteau économique.

Conseils santé :

Les poivrons comptent parmi les légumes les plus riches en vitamine C. Peu énergétiques, ils sont également riches en carotènes(en particulier les rouges) et en antioxydants. Leur texture et leurs fibres les rendent parfois difficiles à digérer; il faudra alors les manger cuits et pelés. Ils sont déconseillés aux personnes souffrant de troubles du transit.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=81

Pomme

Saisons:

Automne

Généralité :

La pomme est le fruit du pommier, arbre fruitier largement cultivé. L'étude de la culture des pommes constitue une partie de la pomologie, la pomologie englobant tous les fruits à pépins. La pomme est comestible et a un goût sucré ou acidulé selon les variétés.

Généralement, on distingue trois types de pommes alimentaires : les pommes à cidre, les pommes de table ou pommes à couteau et les pommes à cuire qui appartiennent à un des deux premiers types mais supportent bien la cuisson. Ces trois types sont issus de l'espèce Malus pumila qui compte plus de 20 000 variétés à travers le monde.

Plusieurs boissons sont élaborées à base de pommes, en particulier le jus de pomme sans fermentation, sucré et non alcoolisé, et le cidre produit à partir de la fermentation de ce jus.

Dans la Bible (plus précisément dans le Livre de la Genèse), c'est après avoir croqué un fruit interdit, identifié à tort à une pomme, qu'Adam et Ève furent chassés du paradis. La pomme est ainsi restée associée au péché originel, du fait de la traduction latine de la Vulgate et du nom latin de l'arbre malus, qui désigne aussi bien un arbre « mauvais », c'est-à-dire interdit, qu'un simple pommier. Du fait de cette confusion, la pomme peut symboliser aussi bien l'acte sexuel (« croquer la pomme ») que la connaissance interdite.

Origine :

La pomme que nous consommons aujourd'hui est une descendante de l'espèce Malus sieversii consommée par l'homme depuis le néolithique sur les plateaux d'Asie centrale (la région d'Almaty au Kazakhstan en revendique son origine). Il y a 3 000 ans, elle était déjà consommée par les Chinois. Elle arriva par la route de la soie chez les Arabes, les Grecs et les Romains. Pline l'Ancien en répertoriera plus tard environ 100 variétés. Aujourd'hui, il existerait plus de 20 000 variétés (voir Liste des variétés de pommes), dont 7 000 sont cultivées à travers le monde.

Au Moyen Âge, les monastères et les couvents ont joué un rôle important dans le développement de sa culture.

Jadis, on utilisait les vertus thérapeutiques de la pomme qui entrait dans la confection d'onguents, pour indice : le mot « pommade » vient du mot « pomme ».

Dans le calendrier républicain français, le jour de la pomme était généralement le 22 octobre, 1er jour du mois de brumaire.

Conservation :

Au frais, ou dans des tonneaux avec du sable (voir lien ekopedia.org infra).

Conseils santé :

Les pépins contiennent de l'amygdaline et des glycosides cyanogènes. Les graines avalées mâchées ou entières en petites quantités sont inoffensives. Un seul cas d'empoisonnement fatal au cyanure a été reporté chez un adulte. Il a mâché et avalé une tasse de graines, extraites de plusieurs dizaines de kilos de fruits.

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Pomme
http://fr.ekopedia.org/Conservation_des_pommes

Pourpier d'hiver

Saisons:

Hiver

Généralité :

Petites feuilles vertes et grasses terminant un long pétiole et formant une rosette.
Se cultive généralement en hiver.

Origine :

Amérique du Nord

Préparation:

Cru en salade en mélange avec d'autres verdures. Peut se cuire rapidement à la manière des épinards.

Conseils santé :

Riche en vitamine C.

Radis noir

Saisons:

Hiver

Généralité :

Le radis noir (Raphanus sativus var. niger (Mill.) J.Kern.) est une plante de la famille des brassicacées.

Autres noms : radis d'Espagne, radis d'hiver, raifort des Parisiens, raifort cultivé (à ne pas confondre avec le raifort). Comme les autres radis, il est d'autant plus fort qu'il a manqué d'eau.

Préparation:

En fines rondelles ou râpé, avec un filet d'huile de colza. Divin.

Conservation :

A consommer rapidement, sinon une fois sorti de terre il se ramollit.

Conseils santé :

Riche en vitamine C et en potassium, on en consomme la racine. Elle est peu calorique : 15 kcal/100g.

Apéritif et diurétique, sa consommation est réputée bénéfique pour les échanges métaboliques, le foie, les poumons et la vessie.

Le jus peut être extrait pour des préparations en phytothérapie.

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Radis_noir

Radis rouge

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

Il existe une grande diversité de radis à travers le monde. - Les radis rouges se trouvent tout au long de l'année. Leur peau est rose foncé ou rouge vif, parfois un peu plus pâle ou blanche vers le bout, leur chair blanche est ferme. Leur goût piquant est moins fort au printemps. On les consomme presque toujours crus. Coupés en tranches fines et glissés entre deux tranches de pain beurrées, ils constituent un délicieux hors d'œuvre. - Les radis roses sont sans doute plus populaires en raison de leur goût moins agressif, ils sont rose foncé et blanc et plus allongés. On les mange à la "croque-au-sel", seuls ou dans un assortiment de crudités. - Les radis Daikons,

parfois appelés radis du Japon, sont longs, blancs et lisses; ceux que l'on achète sont doux, moins poivrés que les radis rouges

Origine :

Originaire probablement d'Extrême-Orient, les radis furent très tôt cultivés en Chine, au Japon. Les Egyptiens et les Grecs connaissaient aussi les radis et ce furent les Romains qui les introduisirent en Suisse et en Allemagne où le radis était considéré comme légume et plante médicinale au Moyen Age. Aujourd'hui, les radis sont cultivés toute l'année dans toutes les régions de Suisse mais essentiellement dans les cantons de Vaud, Berne et Zürich.

Préparation:

Coupez les extrémités et puis lavez-les avant de les servir. Quand ils sont gros, n'hésitez pas à les couper en rondelles dans les salades. Pour les grands radis blancs : épluchez-les, puis coupez-les en fines lamelles.

Conservation :

Les radis rouges se conservent 4-5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les radis blancs peuvent être stockés quelques jours de plus dans le réfrigérateur; pour améliorer sa conservation enveloppez-les dans un linge humide.

Conseils :

Entaillez le sommet des radis en quatre puis trempez-les dans de l'eau glacée légèrement salée pendant une demi-heure : les quartiers des petites racines s'écartent joliment et vous pouvez y déposer une noisette de beurre. Les croyances populaires pensent que les radis peuvent lutter contre la nervosité, fortifier les dents, les ongles et les cheveux.

Conseils santé :

Les radis contiennent de bonnes quantités de provitamine A, d'acide folique, de vitamine C et de fer. Ils ont une action anti-microbienne et, comme les autres légumes crucifères, les radis contribuent à la prévention du cancer. Ils sont déconseillés aux personnes ayant des troubles intestinaux.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=83

http://fr.wikipedia.org/wiki/Radis

Raisinets (groseilles)

Saisons:

Été

Généralité :

La groseille rouge est le fruit du groseillier rouge, arbrisseau d'un mètre et demi à port décombant. Les branches naturellement arquées de Ribes rubrum démontrent moins cette propension quand l'arbuste planté en haie est taillé régulièrement. Les feuilles, d'un vert moyen à foncé, comportent trois lobes à rebord découpé et se relient aux tiges à travers un pédoncule faisant environ une fois la longueur axiale de la feuille, par groupes de trois, parfois cinq feuilles. Un léger renflement se forme à l'endroit où les feuilles émergent de la tige. La tige se lignifie avec l'âge et son écorce brune et fibreuse peut s'en détacher aisément.

Origine :

Venue tout droit de Scandinavie, la groseille est le fruit du groseillier, cultivé dans les jardins français depuis le Moyen Âge. Ces grappes de petites baies rouges ou blanches sont cultivées, en faible quantité, dans la Vallée du Rhône, le Val de Loire et en Côte d'Or. Elles sont récoltées en juin et en juillet. Les importations proviennent, elles, de Pologne et de Hongrie. Elles nous

arrivent, pour la plupart, congelées, et conviennent alors plutôt pour les gelées et les confitures.

Préparation:

Les groseilles sont des fruits acides (la variété rouge l'est bien davantage que la blanche). Pour cette raison, elle est généralement employée cuite et additionnée de sucre. On l'utilise en gelée (elle est très riche en pectine), en confiture, en pâtisserie (tartes ou tartelettes...) ou même en sirop.

Conseils santé :

La groseille contient de tout en quantité moyenne (fibres, magnésium, calcium, potassium, fer, vitamine C et bétacarotène), mais son principal avantage est qu'elle est gorgée de flavonoïdes (65 mg aux 100 g), excellents pour le renouvellement de la peau.

L'atout principal de la groseille réside dans sa teneur incroyable en vitamine C (40 mg/100 g) qui frôle celle de certains agrumes. Mieux encore, l'action de cette vitamine est potentialisée par l'abondance de pigments flavonoïdes. Ceux-ci ont un effet protecteur sur les petits vaisseaux sanguins et favorisent d'une manière générale la circulation. Cette association se révèle être un antioxydant des plus efficaces.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Groseille

---

Rampon

Saisons:

Hiver

Généralité :

Salade d'hiver aux petites feuilles vert foncé, de la grandeur d'un doigt, en forme de cuillère, le rampon se présente en petits bouquets. Il ressemble un peu au cresson et a un excellent goût de noisette. Il existe 2 variétés de rampon : la première est d'un vert plus clair que celui qu'on connaît; ses feuilles sont plus grosses et plus allongées. Ce genre de doucette n'est pas très connu chez nous. En Suisse, on préfère la seconde variété qui est vert foncé, moins grosse et moins allongée que la première.

Origine :

Le Rampon, mâche ou doucette, est originaire d'Europe; on le cueillait déjà, il y a fort longtemps, dans les champs, pour être consommé. Mis en culture à la fin du Moyen Age, on le produit aujourd'hui dans toute la Suisse.

Préparation:

Pour la préparation d'une salade, on laisse le rampon entier; seules les petites radicelles sont supprimées. Lavez les rosettes sous l'eau (ne pas les laissez tremper) puis égouttez-les délicatement.

Conservation :

On doit le conserver dans un endroit frais et humide et l'asperger d'eau pour le rafraîchir. Le rampon peut se garder trois à quatre jours dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

Conseils :

Mettez le rampon dans un sachet pour éviter qu'il prenne l'odeur du réfrigérateur. Ne l'oubliez pas pour décorer vos plats.

Conseils santé :

La mâche est particulièrement bonne pour la santé. Très peu calorique, elle contient du fer, de nombreuses vitamines et des sels minéraux.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=84

Roquette

Saisons:

Printemps, Automne

Généralité :

La roquette (Eruca sativa) est une plante annuelle de la famille des Brassicacées (ou Crucifères), à fleurs blanches ou jaunâtres veinées de brun ou de violet, dont les feuilles ressemblent à celles des radis et des navets, botaniquement très proches, et ont une saveur piquante et poivrée.

Le nom vient du latin eruca, qui a donné le bas-latin ruca, puis le vieil italien ruchetta. Selon les régions, on l'appelle aussi rucola (Suisse, probablement à cause du nom en allemand et en italien), rouquette (Roussillon) ou riquette (Nice).

Préparation:

On récolte les feuilles tendres, qui s'utilisent dans les pâtes, le risotto, le pesto, les soupes et les ragoûts, ou en salade, seule ou en mélange (mesclun).

En Italie, la roquette est souvent utilisée dans les pizzas, ajoutée au dernier moment de la cuisson ou immédiatement après, de sorte que les feuilles ne se fanent pas dans la chaleur. Sur l'île d'Ischia dans la Baie de Naples, un alcool digestif appelé rucolino est préparé à partir de la plante. Cette liqueur est une spécialité locale qui se déguste comme le limoncello ou la grappa.

En Égypte, la roquette est couramment consommée au petit déjeuner dans un ragoût de fèves.

Conseils santé :

Réputée pour ses vertus aphrodisiaques dès l'Antiquité, on en extrayait de l'huile essentielle pour composer des huiles de massage.

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Roquette_%28plante%29

Sarriette

Saisons:

Été

Généralité :

La Sarriette, parfois appelée Pèbre d'ai (qui signifie en provençal « poivre d'âne » ; dans le Valais (Suisse romande), elle est appelée « poivrette », est un genre de plantes vivaces aromatiques de la famille des Lamiacées, que l'on trouve sur les bords des chemins méditerranéens. Elle est aussi connue sous les noms de savourée, de sadrée et d'herbe de Saint Julien.

Origine :

Ce sont des plantes de climat méditerranéen, originaires d'une zone incluant l'Europe méditerranéenne (France, Espagne, Italie, Balkans), une partie de l'Europe centrale (Ukraine), l'Asie Mineure et le Proche-Orient (Turquie, Liban, Israël).

Conseils :

Les feuilles sont utilisées comme condiment depuis l'Antiquité, à la fois pour relever les grillades, les sauces et les légumes et comme aide à la digestion pour éviter les ballonnements et les gaz, d'où son nom allemand de Bohnenkraut ou herbe aux haricots.

Conseils santé :

Les feuilles et les sommités fleuries sont digestives, stimulantes, antiseptiques et antiputrides. Elles seraient aussi vermifuges. D'importantes études scientifiques ont été menées dans les années 1970 et 1980 par une équipe dirigée par le professeur Pellecuer, de l'université de Montpellier,

pour démontrer l'activité bactéricide et antiparasitaire de l'huile essentielle de sarriette (Satureja montana L.). Les résultats de ces études ont permis de classer l'essence de cette plante aromatique parmi les huiles essentielles majeures (indice aromatique supérieur à 0,45).

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Sarriette

---

Sauge

Saisons:

Printemps, Été, Automne

Généralité :

Les sauges (nom scientifique : Salvia) sont un genre de plantes de la famille des Lamiacées qui comprend plus de 900 espèces, annuelles, bisannuelles, vivaces ou arbustives. Une dizaine d'entre elles sont indigènes en Europe, la sauge des prés par exemple.

Origine :

Le nom vient du latin salvare, « sauver ». Certaines espèces de sauge principalement la sauge officinale, possèdent en effet de nombreuses vertus médicinales. Elles étaient considérées au Moyen Âge comme une panacée. Les sommités fleuries et les feuilles de deux espèces principalement, la sauge sclarée (Salvia sclarea) et la sauge officinale (Salvia officinalis), étaient utilisées en infusions et décoctions.

Certaines espèces de sauges, en particulier Salvia divinorum (la « sauge divinatoire », connue localement sous des noms divers comme hojas de la pastora ou yerba de María), possèdent des effets hallucinogènes, et sont encore employées dans les rites chamaniques de certaines tribus d'Indiens d'Amérique ou comme psychotrope. La très grande majorité des espèces est cependant totalement inoffensive.

De nos jours, la sauge est surtout employée comme herbe aromatique. Son goût est puissant, légèrement amer et camphré. Elle se marie bien avec le porc et les plats à base de volaille (poulet, dinde, canard).
De nombreuses recettes de légumes font appel à la sauge pour aromatiser les plats (pomme de terre, féculents,...).
Elle est utilisée dans des préparations comme l'aïga bolhida ou l'arista (carré de porc rôti).
Enfin, certaines espèces sont purement ornementales.

Conseils santé :

La sauge était une des plantes salvatrices du Moyen Âge. Reconnue par les Chinois, ces derniers n'hésitaient pas à échanger leurs feuilles de thé les plus précieuses contre des feuilles de sauge. Louis XIV en avait même fait sa tisane d'élection et en servait à tout propos. Les Grecs, les Romains et les Arabes l'employaient communément comme tonique et en compresse contre les morsures de serpent. Au XVIe siècle, le botaniste Jacob Tabernae-Montanus raconte que les femmes égyptiennes avaient l'habitude de boire du jus de sauge pour accroître leur fertilité.

Au XVIIIe siècle, on roule les feuilles de sauge comme des cigarettes. Tous les asthmatiques se mettaient à fumer de la sauge dès l'apparition du premier pollen printanier. La plante était associée à l'immortalité et à la longévité. Certains groupes d'Amérindiens mélangeaient la sauge avec de la graisse d'ours pour guérir les problèmes de peau. On a aussi utilisé la plante pour traiter les verrues.

"Qui a de la sauge dans son jardin, n'a pas besoin d'un médecin" (dicton provençal)

Antiseptique, Antispasmodique, Antisudorale, Apéritive, Bactéricide, Calmante, Céphalique,

Coronarienne, Digestive, Énergétique, Enraye la montée de lait, Diurétique léger, Emménagogue, Fébrifuge, Laxative, Fluidifiant sanguin, Stimule la mémoire, Tonique. La sauge possède une action œstrogénique. c'est un régulateur hormonal qui agit sur la sphère uro-génitale féminine en cas de trouble.

Remarques :

Source principale des informations de cette page : http://fr.wikipedia.org/wiki/Sauge

---

Shiso

Saisons:

Été

Généralité :

Le shiso, ou shizo ou perilla est une herbe aromatique, parente du basilic d'origine asiatique, très consommée en Chine, en Corée, au Japon et au Vietnâm. Au Japon elle est traditionnellement utilisée dans les sushis. Il en existe de nombreuses variétés au feuilles pourpres ou vertes, froissées ou plates.

Préparation:

Hachée, crue, aromatise les salades et les plats cuisinés. Goût très japonais, peu habituel.
Accompagne très bien les salades de tomates, de concombres.
Les feuilles, les fleurs et les graines se consomment.
Peut également être cuit comme légume ou encore accompagner les salades de fruits et les glaces.

Conservation :

Se garde longtemps dans un verre d'eau dans la cuisine.
Les feuilles peuvent se sécher pour une utilisation ultérieure.

Conseils santé :

propriétés antiallergiques (rhume des foins, asthme...), expectorantes et pectorales.
Utilisé entre autres contre les refroidissements, les douleurs de poitrine, les nausées.
Le jus des feuilles est appliqué sur les coupures et les blessures.
Les feuilles ont une haute teneur en calcium, fer et potassium. Elles sont riches en fibres et en riboflavine (vitamine B2), très riches en vitamines A et C.

Remarques :

Est un excellent conservateur alimentaire. Les feuilles étaient utilisées aux Etats-Unis pour aseptiser la viande d'où son nom anglais: beefsteak plant.

Tatsoï

Saisons:

Automne

Généralité :

Encore un chou d'origine extrême-orientale. Feuilles vertes foncées en forme de spatule et disposées en rosette.

Origine :

Chine

Préparation:

Les jeunes feuilles se consomment crues en salade. Plus âgé il se cuit aisément revenu, à l'étouffée, en tarte, en soupe... ou encore cru mais finement émincé.

Conseils santé :

Riche en vitamines A, B1, B2, C, E et PP, en phosphore, calcium et fer.

Tomate

Saisons:

Été

Généralité :

La tomate est une plante annuelle, herbacée, exigeante en chaleur et sensible au froid. Ses fruits sont des baies charnues qui peuvent être de la taille d'une cerise ou dépasser, au contraire, le poids d'un kilo. Bien que la plupart des variétés aient des fruits rouges, on en trouve à fruits roses ou jaunes. Leur taille et leur forme nous amènent à distinguer: - La tomate-cerise: toute petite, acidulée et légèrement sucrée, elle est parfaite pour la manger nature; - La tomate ronde à deux ou trois loges internes: elle se mange très bien poêlée, farcie ou encore en salade - La tomate à fruits moyens à quatre ou cinq loges, - La tomate à gros fruits et la tomate longue peretti. - La tomate en grappe: On peut la manger nature, avec un peu de sel ou en salade; cette tomate, grâce à sa rafle(tige)et à sa récolte à maturité, a beaucoup plus de goût qu'une tomate normale. - La tomate allongée ou olivette: elle possède une pulpe très charnue et se prête parfaitement pour les sauces et les coulis.

Origine :

La tomate sauvage est originaire du pied des Andes. Les Indiens d'Amérique Centrale et du Sud

consommaient différentes variétés de tomates. Le mot tomate vient du mot aztèque tomatl (en mexicain tomana signifie pousser). La tomate fut introduite en Europe par les conquérants espagnols. Pendant longtemps la tomate fut considérée comme un fruit vénéneux et la plante fut cultivée pour l'aspect décoratif de ses fleurs blanches et de ses magnifiques baies rouges en forme de cœur appelées aussi «Pommes d'amour». Durant la première guerre mondiale, la culture de ce légume-fruit se généralise en Europe. Elle figure aujourd'hui en tête de tous les légumes consommés avec 8,6 kg par habitant et par an.

Préparation:

Passez les tomates sous l'eau froide et enlevez leur pédoncule. Pour certaines recettes, pelez-les. Coupez les tomates en rondelles pour les salades ou les pizzas. Pour obtenir des quartiers, coupez la tomate en deux et en quatre, puis chaque morceau à nouveau en deux ou en trois, selon la taille.

Conservation :

Les tomates se conservent très bien plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour une très longue conservation, achetez-les presque vertes ou orangées et laissez-les mûrir à plat dans un endroit entre 12 et 18 degrés où elles mûriront sans se gâter.

Conseils :

Pour enlever facilement la peau d'une tomate, incisez son sommet en croix, retirez la partie où le pédoncule est fixé. Plongez la tomate dans un récipient d'eau bouillante, attendez une minute, passez la tomate sous l'eau courante, puis ôtez la peau avec un couteau. La friture ne convient pas en raison de sa forte teneur en eau.

Conseils santé :

La tomate contient des antioxydants, notamment une quantité importante de vitamine E, un peu moins de vitamine C; elle contient également des sels minéraux alcalins, des citrates, des tartrates, des nitrates, des sels de fer et de phosphore. Ses graines, enduites d'un mucilage, lubrifient la paroi intestinale et favorisent l'élimination des déchets. Le jus est indiqué dans les calculs rénaux ou les inflammations de l'appareil digestif. Il est indiqué dans les cas de constipation, de néphrite, de goutte, d'arthrite, d'artériosclérose et dans toutes les maladies infectieuses. La pulpe de tomate est utilisée pour nettoyer et rafraîchir la peau.

Remarques :

Sources:
http://www.legumes.ch/public/index.php?cid=1111&ekuid=92

http://fr.wikipedia.org/wiki/Tomate

Topinambour

Saisons:

Automne, Hiver

Généralité :

Le topinambour (Helianthus tuberosus L.), aussi appelé artichaut de Jérusalem par les Anglo-Saxons, truffe du Canada, poire de terre ou soleil vivace, est une plante vivace de la famille des Astéracées, cultivée comme légume pour ses tubercules riches en inuline.

C'est une espèce voisine du tournesol (Helianthus annuus) qui appartient au même genre.

L'appellation artichaut de « Jérusalem » vient de la déformation du terme « girasole » (tournesol) en Italien.

Le nom de « topinambour » résulte de la francisation du nom d'une tribu du Brésil, les Topinamboux (Tupinambas), dont plusieurs membres furent amenés comme curiosité à Paris en 1613, ce qui conduisit Carl von Linné à croire à l'origine brésilienne de la plante, introduite en France à peu près à la même époque.

Origine :

Cette espèce est originaire d'Amérique du Nord (États-Unis et Canada). Le topinambour fut observé pour la première fois par Champlain au Canada. La plante était cultivée par les tribus amérindiennes.

Elle fut introduite en Europe au début du XVIIe siècle. Elle s'est répandue ensuite par la culture dans les zones tempérées.

Sa consommation en tant que légume de rationnement lors de la Seconde Guerre mondiale a laissé dans certains pays d'Europe des mauvais souvenirs. En effet le topinambour (et le rutabaga) a vu sa consommation augmenter car il n'était pas, comme la pomme de terre, réquisitionné au titre des indemnités de guerre versées à l'Allemagne.

Préparation:

Les tubercules se consomment cuits de diverses manières : en salade, chauds en accompagnement, frits, en purée, sautés au beurre, etc. On peut aussi les consommer crus, râpés ou coupés en lamelles, comme des crudités dans de la vinaigrette. Leur saveur se rapproche de celle des fonds d'artichaut ou des salsifis.

Conseils santé :

Il contient de nombreuses vitamines (notamment A, C et B3) et des sels minéraux (potassium), et des glucides essentiellement sous forme d'inuline, ce qui en fait un aliment assez pauvre en calories. L'inuline n'étant pas assimilée par l'organisme, elle peut provoquer des flatulences intensifiées par la cuisson à l'eau (sauf si on ajoute à l'eau du bicarbonate de soude ou une branche de céleri).

Remarques :

Sources:
http://fr.wikipedia.org/wiki/Topinambour

Cuisson: voir http://www.cuisine-libre.fr/cuisson-des-topinambours